

Aktueller Lauf- & Bewegungstipp

Krafttraining für Radfahrer

Wenn sich die ersten wärmeren Sonnenstrahlen im Frühling durchkämpfen, beginnt für viele Biker die Sommervorbereitung.

Damit man wieder das Sitzfleisch und die gesamte Muskulatur an kommende Belastungen gewöhnen kann, sollten am Beginn Einheiten von 60-75 Minuten am Programm stehen, um nach und nach die Dauer zu steigern. Wichtig für diese längeren Radeinheiten sind vor allem gut gekräftigte Beinmuskeln, die im Kraftausdauerbereich spezifisch trainiert werden müssen. Zu diesen Muskelgruppen zählen Oberschenkelvorder- und Rückseite, die Waden und die Hüftbeuger, die alle an speziellen Geräten (z.B. Beinpresse, Bein-Curler etc. bis zu 25-30 Wiederholungen pro Bein und Muskelgruppe) hervorragend zu kräftigen sind. Damit ist auch der richtige Pedaldruck für sämtliche Streckenvorgaben gegeben – egal ob hohe (100-120 Umdrehungen) oder niedere Trittfrequenz (60-80 Umdrehungen). Mit diesem Rüstzeug sollte der Bikesaison nichts im Wege stehen. Tipp von Herrn Mag. Roland Jachs, Sportwissenschaftler im Moorheilbad Harbach

Weitere Tipps und Informationen finden Sie auf der Website von Xundwärts, dem Lauf- und Bewegungszentrum der Xundheitswelt, unter www.xundwaerts.at.