



## Exemplarische Krafttrainingsübungen für Radsportler\*innen

DAV Panorama

# BEACHTEN!

Um Überlastungen vorzubeugen, ist beim Krafttraining ein strukturiertes Vorgehen unabdingbar:

1. Schritt: „Kraftlerntraining“ = Technik lernen = Übungsausführung ohne Zusatzlasten nur mit der Hantelstange bzw. dem eigenen Körpergewicht absolut präzise erlernen! Es lohnt sich in dieser Phase von einem Experten zu lernen!

Wichtig: Fehlen die körperlichen Voraussetzungen im Hinblick auf Mobilität und/oder Stabilität für das Kraft(lern)training, müssen diese zuerst hergestellt werden, bevor mit dem Krafttraining begonnen wird!

2. Schritt: Strukturen des Bewegungsapparates an Zusatzgewichte gewöhnen. d.h. mit geringen Zusatzlasten und hohen Wiederholungszahlen beginnen. Kraftausdauer: 20Wdh. und 1-3 Sätze pro Übung

3. Schritt: Wenn die Ausführung der Übungen präzise auch mit Zusatzlasten realisiert werden kann, gilt es die Zusatzlasten progressiv zu steigern und die Wiederholungszahlen zu reduzieren. Übergang von Kraftausdauer zu Maximalkraft: 15-8Wdh. und 2-4 Sätze

4. Schritt: Ziel ist es nun ein Maximalkrafttraining mit hohen durchzuführen zu können. Maximalkraft: 12-8 Wdh., 3-4 Sätze, 3min. Satzpause

5. Schritt: Maximalkrafttraining zur Verbesserung der Intramuskulären Koordination mit sehr hohen Lasten: 1-3Wdh. und 5 Sätze, explosive Ausführung, sehr lange Pause (5min.)

Grundsätzlich ist ein intensives Aufwärmprogramm notwendig!

## Kreuzheben - Variationen

### Kreuzheben



Schulterbreiter Stand. Langhantel wird im Wechselgriff umgriffen, je nach Armlänge etwas weiter als schulterbreit greifen. Zumindest so breit, dass die Ellbogen nicht an die Knie stoßen. Nun geht man in die Hocke. Während der gesamten Übung ist der Rücken leicht im Hohlkreuz. Kopf bildet die WS-Verlängerung, Blick ist nach vorne gerichtet. Bauch angespannt und Körperspannung aufgebaut. Dies alles hilft, den Rücken gerade zu halten (sehr wichtig!). Beim Aufrichten Langhantel möglichst nah am Körper entlang führen. Kraft kommt aus den Beinen und unterem Rücken. Ausführung gleichmäßig, langsam und ohne Schwung. Bewegung lässt sich unterteilen in das Strecken der Beine und das Aufrichten des Rückens. Beides erfolgt gleichzeitig! Das Timing entscheidet. Wer mit der Langhantel-Stange an den Knien hängen bleibt, streckt die Beine zu langsam. Wer die Beine schon nach der Hälfte der Übung durchgestreckt hat, streckt die Beine zu schnell. Beim Aufrichten sollte man ausatmen. In einer aufrechten Haltung angekommen, sollte man die Schultern zurückziehen. Anschließend schiebt man die Schultern wieder nach vorne, zieht die Hüfte zurück und beginnt mit der Absetzbewegung. Hierbei wird eingeatmet. Das Timing beim Absetzen der Langhantel-Stange entspricht dem der Aufrichtbewegung. Die Übung ist abgeschlossen, wenn die Langhantel-Stange wieder auf Bodenhöhe angekommen ist. Alternativ kann man wenige Zentimeter vor dem Boden anhalten und die nächste Wiederholung beginnen, oder man setzt die Langhantel-Stange kurz auf dem Boden ab.



## Kofferkreuzheben



Beim Kofferkreuzheben wird die Kettlebell wie ein Koffer seitlich vom Körper angehoben. Dies erfordert eine höhere Anspannung der gegenüberliegenden Rumpfmuskeln, was ein gutes Training zur Stabilisation der WS darstellt. Beine sollten dabei möglichst gleich belastet werden. Also nicht aus der Becken- und Schulterachse ausweichen.



## Rumänisches Kreuzheben (Standwaage)



Beim Rumänischen Kreuzheben wird das Standbein im Knie nur leicht gebeugt und der Fuß des Spielbeins bewegt sich in der Luft und nicht am Boden entlang nach hinten oben bis in die waagerechte. Eine Steigerung wäre die Kettlebell in eine Hand zu nehmen, weil die Rumpf- und Hüftmuskeln gegen eine größere Rotationskraft arbeiten müssen.



## Kniebeugen in unterschiedlichen Variationen

### Kniebeuge



Füße parallel oder leicht außenrotiert mindestens schulterbreit auseinander stellen und die Arme nach vorne strecken. Bewegung startet im Hüftgelenk, so als würde man sich auf einen Stuhl setzen, Fersen belasten. So tief wie möglich heruntergehen bei neutraler WS-Haltung. Aus den Gesäßmuskeln, hinteren und vorderen Oberschenkelmuskeln heraus den Oberkörper wieder nach oben bringen. Knie zeigen immer in Richtung Fußspitzen.



### Kniebeuge (LH)



Im schulterbreiten Stand eine Langhantel auf den hinteren Schultermuskeln ablegen. Griff deutlich weiter als schulterbreit, Oberkörper ist gerade und unterer Rücken bleibt stets in einem leichten Hohlkreuz. Blick ist geradeaus gerichtet und der Bauch angespannt. Langsam und kontrolliert Beine beugen, Oberkörper wird dabei leicht nach vorne geneigt und das Gesäß nach hinten geschoben. Während dieser Phase einatmen. Bei der Abwärtsbewegung müssen die Knie in die gleiche Richtung wie die Fußspitzen zeigen und hinter bzw. maximal auf gleicher Höhe mit den Fußspitzen bleiben. Wenn die Oberschenkel parallel zum Boden sind, ist die Endposition erreicht. Anschließend werden die Beine mit Druck über die Fersen wieder nach oben gedrückt. In dieser Phase ausatmen und darauf achten, dass der untere Rücken in einem leichten Hohlkreuz bleibt.



## Kniebeuge mit Kettlebell



Schulterbreiter Stand und eine Kettlebell mit beiden Händen vor der Brust halten, entweder an den Seitenhörnern des Griffes oder wie einen Pokal am Kugelkörper mit dem Boden nach oben. Ellbogen sollten dabei nach unten zeigen. Brustbein aufrichten und Schultern nach hinten unten ziehen. Nach kurzer Einatmung und mit hoher Bauchspannung das Gesäß nach hinten unten schieben, bis die Oberschenkel parallel zum Boden stehen oder etwas tiefer. Gewicht wird mehr auf die Fersen verlagert und die WS bleibt so gestreckt und aufrecht wie möglich. Dann werden unter Bauchspannung die Beine gestreckt.



## Kniebeuge mit Sandbag



Schulterbreiter Stand, Sandbag mit beiden Händen vor der Brust halten. Brustbein aufrichten und Schultern nach hinten unten ziehen. Nach kurzer Einatmung und mit hoher Bauchspannung das Gesäß nach hinten unten schieben, bis die Oberschenkel parallel zum Boden stehen oder etwas tiefer. Gewicht wird mehr auf die Fersen verlagert und die WS bleibt so gestreckt und aufrecht wie möglich. Dann werden unter Bauchspannung die Beine gestreckt.



## Ausfallschritt mit einer Kettlebell



In großer Schrittstellung umgreifen die Hände eine Kettlebell und halten diese mit angewinkelten Armen vor der Brust. Blick ist geradeaus gerichtet und der Bauch angespannt. Langsam und kontrolliert wird zunächst das rechte Knie zum Boden abgesenkt, bis das vordere Knie 90° gebeugt ist und das hintere Knie fast den Boden berührt. Während dieser Phase einatmen. Bei der Abwärtsbewegung müssen die Knie in die gleiche Richtung wie die Fußspitzen zeigen und hinter bzw. maximal auf gleicher Höhe mit den Fußspitzen bleiben. Anschließend wird das Bein mit Druck über die vordere Ferse wieder nach oben gedrückt. In dieser Bewegungsphase ausatmen und darauf achten, dass der untere Rücken in einem Hohlkreuz bleibt. Nach den vorgegebenen Wiederholungen die Seite wechseln.



## Einbeinige Bankkniebeuge im Ausfallschritt



Hinteren Fuß auf Sofa/Bett/Stuhl oder Hantelbank legen und mit dem vorderen Bein einen langen Ausfallschritt ausführen, bis das Knie vertikal über dem Sprunggelenk steht. Da bei dieser Übung viel Gewicht auf dem vorderen Bein lastet, ist diese Variante hoch intensiv für den Oberschenkel, die Gesäßmuskulatur und das Knie; sie bereitet optimal auf die einbeinige Kniebeuge vor. Über das vordere Bein das Körpergewicht absenken und wieder hochdrücken. Einsteiger können sich anfänglich abstützen.



## Tiefe, einbeinige Kniebeuge



Einbeinig das Gesäß nach hinten-unten absenken, bis das Knie maximal gebeugt ist; anschließend einbeinig wieder hochdrücken. Die Übung ist leichter, wenn das Standbein auf einer Stufe o.ä. steht. Übungsanfänger sollten sich zunächst an einem Stuhl, Tisch o.ä. festhalten. Körpergewicht sollte immer über dem Mittelfuß bleiben, so dass die Ferse nicht abhebt; Knie muss immer zur Fußspitze zeigen.



## Tiefe einbeinige Kniebeuge



Hüftbreiter Stand vor dem Schlingentrainer, beide Hände fassen einen Griff, Ellbogen am Oberkörper, Arme nach vorne strecken, Handinnenflächen zeigen zueinander. Einen Fuß vom Boden lösen, in die Hocke gehen und das angehobene Bein nach vorne strecken, wieder aufrichten und zur Ausgangsposition zurück.



## Ausfallschritt zur Seite mit Kniebeuge



Aufrechter, schulterbreiter Stand, Miniband knapp oberhalb der Knie platzieren. Knie leicht beugen, Gesäß etwas nach hinten verschieben, Fußspitzen zeigen nach vorn. Mit rechtem Fuß einen großen Schritt zur Seite machen und in tiefe Kniebeuge kommen. Knie bleiben auf Höhe oder hinter Fußspitzen, Rücken gestreckt. Schritt wieder schließen und in aufrechten Stand kommen. Mit gleichem Bein fortfahren.



## Seitliche Kniebeuge



In der seitlichen Kniebeuge 1 Sek. halten, dann zur anderen Seite wechseln. Oberkörper so auf- und lotrecht wie möglich halten. Variante: Fortgeschrittene können zur Steigerung dynamische, seitliche Ausfallschritte durchführen; dabei startet man im Parallelstand und geht abwechselnd nach rechts und links in die seitliche Ausfallschrittposition über; anschließend erfolgt immer ein kräftiger Abdruck zurück in die Ausgangsposition. Einsteiger können zur besseren Gleichgewichtskontrolle die Arme nach vorne halten. Gebeugtes Knie zeigt immer zur Fußspitze.



# Übungen an Kraftmaschinen

## Beinpresse sitzend



Sitz, Oberkörper liegt vollständig an der Rückenlehne. Füße sind schulterbreit auf der Fußauflage, Beine sollten etwa 90° gebeugt sein. Bei Knieproblemen die 90° nicht unterschreiten. Hände umfassen die Griffe. Beine gegen den Widerstand strecken, bis die Knie fast gestreckt sind (nicht überstrecken). In dieser Phase ausatmen und die Endposition kurz halten. Durch Beugung der Beine wieder in die Ausgangsposition zurück gehen. Rückführung beenden, wenn die Beine etwa 90° gebeugt sind. Bei der Rückführung einatmen.

## Hüftstreckung



Ins Gerät legen und den Oberkörper auf die vorgesehene Oberkörperfixierung ablegen. Hände umfassen die Haltegriffe. Linker Fuß steht fest auf dem Boden, rechter Fuß auf die Fußstützen stellen. Rechter Bein gegen den Widerstand der Maschine nach hinten oben drücken, bis die Hüfte gestreckt ist. Dabei ausatmen. Endposition für einen kurzen Moment halten. Dann das Bein wieder in die Ausgangsposition zurückführen, bis der Oberschenkel in der Senkrechten ist. Bei der Rückführung einatmen.

## Beinbeuger liegend (beidbeinig)



Bauchlage auf der Bank des Geräts, Unterschenkel unter das dafür vorgesehene Polster positionieren. Knie befinden sich auf Höhe der Maschinendrehachse. Oberkörper ist gerade und hält stets Kontakt mit dem Polster. Zur Oberkörperstabilisierung umfassen die Hände die Griffe am Kopfende. Bei der Durchführung werden die Unterschenkel über die Fersen in Richtung Oberschenkel und Gesäß gezogen, dabei ausatmen. Im Anschluss die Unterschenkel wieder langsam und kontrolliert absenken und einatmen.