



Getty Images

TOPFIT

überwintern

Ihre Hausrunde liegt unter einer dicken Schnee- oder Matschschicht? Mit diesen Tipps bleiben Sie dennoch in Schwung.

➔➔➔ Im Dezember hängt bei vielen das Bike vermutlich schon eine ganze Weile im Keller. Damit sich die Formkurve nicht auch dorthin verabschiedet, zeigt MB, wie Biker über die langen, kalten Monate garantiert in Schuss bleiben.

Entscheiden Sie sich vorab für ein geeignetes Workout.

REALISTISCHE ZIELE sind vor allem im Winter immens wichtig. Klar ist: Sie müssen und werden etwas tun. Bike-Movies gucken und aufs Frühjahr warten, das steigert höchstens Motivation und Vorfreude – und allenfalls ein paar Extra-Pfunde auf den Rippen. Es bringt Sie allerdings nicht weiter. Also: Planen Sie vorab, was Sie 2011 erreichen wollen – und stimmen Sie alsbald Ihr Winter-Workout darauf ab.

Teilen Sie sich Ihre Zeit fürs Training unbedingt optimal ein.

DISZIPLIN ist in Zeiten kürzerer Tage extrem wichtig: Wird es früher dunkel und ist zudem die Witterung ungünstig, bleibt das Bike-Training im Winter oft auf der Strecke. Unterm Strich – also zu Saisonbeginn – zählt aber, was Sie von Dezember bis März gemacht haben werden. Wer sein Zeitmanagement so ausrichtet, dass er etwa in der Mittagspause trainiert, macht vieles richtig. Dann besser öfters kurz trainieren als gar nicht. Biker kommen im Winter nicht auf das Pensum des Sommers, deshalb müssen sie qualitative Reize forcieren – etwa mit effizientem Kraftausdauertraining. Oder umstellen: Eine Stunde joggen ist vergleichbar mit zwei Stunden biken, so eine Faustformel. Wichtig ist: machen! Und jede freie Minute nutzen.

Trainieren Sie Grundlagen – die brauchen Sie in jedem Fall.

AEROBE AUSDAUER ist das Non-plusultra im Bikesport. Egal, ob Sie sich nun auf Marathons einschließen, ein Downhill-Rennen

gewinnen wollen oder einen Alpencross anvisieren: Ohne Fundament kommen Sie keinen Meter weit. Im Winter bieten sich Langlaufen, Schwimmen oder Joggen geradezu an: Langlaufen etwa beansprucht 90 Prozent der Skelettmuskulatur. Mit diesen Alternativen schlagen Sie auch gleich noch weitere Fliegen mit einer Klappe, etwa die des Ausgleichstrainings (siehe „Integrieren ...“).

Orientieren Sie sich auch im Winter an Ihren Pulswerten.

TRAINIEREN MIT SYSTEM fängt mit dem richtigen Pulsbereich an, besser gesagt, mit dessen



Bestimmung. Noch besser: Gönnen Sie sich eine Leistungsdiagnostik (z. B. Laktattest im Radlabor Freiburg ab 95 Euro, www.radlabor.de). Wer seinen Körper kennt, bikt einfach besser. Das reine Gefühl für ebendieses ist zwar gut, harte Fakten – etwa der genaue Wert der individuellen Pulsunter- und -obergrenze – aber definitiv vorteilhafter für die Entwicklung Ihres Fitnesslevels.

Integrieren Sie Ausgleichsübungen in Ihr Wintertraining.

MUSKULÄRE DISBALANZEN plagen die meisten Radsportler. Der Winter bietet sich an, verstärkt dagegen anzugehen. Aber welches sind die typischen Problemzonen? „Einerseits neigen bei Bikern Hüft- und Kniebeuger sowie die Brustmuskulatur zur Verkürzung. Rückenstrecker, Schulterblattmuskulatur und Bauch- und Gesäßmuskeln hingegen tendieren mangels Beanspruchung zur Abschwächung“,

klärt Bodo von Unruh, Physiotherapeut der MTB-Nationalmannschaft, auf. Die modernsten Anti-Schmerz-Übungen haben übrigens Weltmeister Nino Schurter und Florian Vogel vorgeturnt: nachzulesen in *MB* 12/09 und 01/10. Ihr Schwerpunkt: die Verbesserung der inter- und intramuskulären Koordination sowie die Stärkung der Rumpfmuskulatur in Verbindung mit koordinativ anspruchsvollen Gleichgewichtsübungen.

Passen Sie am besten Ihre Ernährung auch Ihrem Training an.

KRAFTTRAINING erfordert eine andere Ernährung als Ausdauertraining: Und weil auch Profis sich während der kalten Monate für die nächste Saison mit einem (Kraft-)Polster wappnen, sollten auch Sie entsprechend handeln – etwa mit mehr Proteinen, „guten Fetten“ und Vitaminen. Vor allem erstere braucht der Körper, wenn es darum geht, Muskelmasse auf- bzw. auszubauen. Interessante Infos zum Thema bietet zum Beispiel „Das Prinzhausen-Prinzip“. Jan Prinzhausen, KVM-Verlag, 128 S., 19,90 Euro.

Pausieren Sie besser bei den ersten Krankheitsanzeichen!

GRIPPALE INFEKTE fangen sich Biker in den kalten Monaten leicht ein: Die Kombi aus Anstrengung bei kalter Luft mit eisigem Wind und Arbeit in geheizten, trockenen Büroräumen fordert die Schleimhäute heraus. Erkältungen sind dann oft unvermeidbar. Wer vergrippt weiter bikt, riskiert ernsthaftere Folgeerkrankungen wie etwa eine Herzmuskelentzündung. Also: Bei Sauwetter kürzer treten, besser joggen oder schwimmen gehen – und bei ersten Infektanzeichen besser das Bett hüten als hustend vermatschte Trails shreden.

Biken Sie mit Kumpels – Training in der Gruppe beflügelt.

GEMEINSAM TRAINIEREN ist nicht nur spannender, sondern

auch effizienter. Experten sind sich Studien zufolge weitgehend einig, dass das Gruppenumfeld besser geeignet ist, den Einzelnen über eine imaginäre, von ihm selbst als solche wahrgenommene Grenze zu pushen. Sportpsychologen sehen drei motivierende, leistungssteigernde Vorteile des Gruppentrainings: Kameradschaft, Kollektivbindung und positive Konkurrenz. Also: Laden Sie zur nächsten Hausrunde die Kumpels ein – und die Kälte ist dann auch nur noch halb so schlimm. Garantiert!

Achten Sie speziell darauf, Ihre Motorik auf Trab zu halten.

ROLLENTTRAINING ist nicht unbedingt jedermanns Sache – aber prima, um nebst spezifischen Trainingsinhalten auch Ihre Tretmotorik zu schulen. Fakt ist: Viele Biker bringen meist nur in der Druckphase Power aufs Pedal. In der Hubphase wird hingegen viel Zug verschenkt. Beim Rollentraining ist es ratsam, nebst dem aktiven Hochziehen auch die Übergänge der Schub- und Druckphase aktiv zu nutzen: Deshalb: Im letzten Viertel der Umdrehung – also zwischen 270 und 360 Grad – bewusst ziehen. *MB*-Fitness-Experte Tim Böhme vom Radlabor Freiburg empfiehlt Bikern hierfür auch einbeiniges Pedalieren: „Ist hocheffizient und deckt schonungslos muskuläre Disbalancen auf.“ Ansonsten sind hohe Trittfrequenzen mit 90 bis 100 Umdrehungen am effizientesten in puncto runder Tritt.

Melden Sie sich noch heute für ein Trainingslager an.

AB AUF DIE INSEL! Wer eine Woche Vorsprung hat, startet unglaublich stärker und vor allem mit mehr Spaß in die neue Saison. Egal ob Mallorca, Zypern, Sardinien oder Lanzarote: Im Trainingslager holen Sie nach, was über die Wintermonate zu kurz kam – Grundlagen! Welche Trainingslager für Biker und ambitionierte Racer empfehlenswert sind, lesen Sie auf der nächsten Seite.

Welcher Typ sind Sie?



Jochen Haar, Redakteur bei MountainBIKE

Tourer

→ **VIEL AUSGLEICHSTRAINING:** „Ich bin über den Winter viel in den Bergen beim Tourengehen, Freeriden und vor allem Telemarken. Letzteres ist ein geniales Kraftausdauer- und nebenbei Gleichgewichtstraining. Längere Grundlageneinheiten dürfen natürlich nicht fehlen: Wird es zu grauig zum Biken, jogge ich. 2 mal 1 h Krafttraining pro Woche rundet mein Winterprogramm ab.“



Daniel Geiger, Fotograf bei MountainBIKE

Enduro-Biker

→ **KRAFT, KRAFT, KRAFT:** „Power und Gleichgewicht sind für Abfahrer sehr wichtig. Klettern ist für mich deshalb eine geniale Alternative, wenn auch nicht gerade sehr Bike-spezifisch. Mein Geheimtipp: Krafttraining mit TRX-Suspension-Bändern! Die kann man überall aufhängen, und die Übungen sprechen Muskeln an, die Sie sonst nie beanspruchen. Ach ja: Aufs Bike setze ich mich natürlich auch ab und zu – sonst rostet die Motorik ja komplett ein.“



Christian Lampe, Grafiker bei RoadBIKE

Hobby-Racer

→ **DISBALANZEN AUSMERZEN:** „Ich hole mir meine Grundlageneinheiten beim Langlaufen und Joggen. Rad fahre ich hauptsächlich auf der Straße – auf dem MTB. Allerdings am Berg, nach dem Prinzip „lang hoch und kurz runter“. Denn Rennrad fahren im Flachen macht wenig Sinn bei der Kälte. Ausgleichsübungen gegen Disbalancen stehen daheim auf der Matte auf dem Plan.“