

Krafterhaltung für Radsportler

Übung	Beanspruchte Körperpartie	Beschreibung
Trizepsdip mit Stuhl	Arme/Schultern/Oberer Rücken	Am bestens nimmst du einen Stuhl. Stelle dich mit dem Rücken zum Stuhl. Gehe runter und stütze die Hände auf der Kante des Stuhls ab. Strecke die Beine aus, sodass nur noch die Fersen am Boden sind. Nun gehe mit dem Körper runter, sodass dein Gesäß fast den Boden berührt. Am tiefsten Punkt stemmst du dich wieder hoch.
Fliegende Grätsche	Rücken/Gesäß	Nimm einen Stuhl und lege dich bäuchlings darauf. Umfasse zwei Beine des Stuhls mit den Händen. Deine Beine hängen auf der anderen Stuhlseite herunter, die Beine sind gespreizt. Hebe nun die gespreizten Beine hoch, sodass dein Körper eine waagrechte Linie bildet. Nun schließe die Beine und halte 3 Sekunden die Position. Öffne die Beine wieder und senke sie langsam ab.
Türziehen am Türstock	Arme/Oberkörper	Stelle dich in einen Türstock. Umfasse die beiden Kanten der einen Türstockseite mit den Händen. Nun senke dich nach hinten ab und ziehe dich wieder in die aufrechte Position hoch. Tipp: Je tiefer (z.B. hüfthoch) du den Türstock umklammerst, desto besser!
Beat your Boots	Beine/Gesäß	Gehe in die Hocke und umfasse deine Knöchel mit den Händen. Schiebe nun dein Gesäß nach oben, als wolltest du aufstehen, aber halte immer die Knöchel mit den Händen fest. In der höchsten Position sollten deine Beine noch nicht ganz durchgestreckt sein. Gehe wieder in die tiefste Position, sodass dein Gesäß fast den Boden berührt.

Übung	Beanspruchte Körperpartie	Beschreibung
Liegestütze	ganzer Körper, hauptsächlich Oberkörper	Der klassische Liegestütz. Achte darauf, dass du nicht nur mit den Armen arbeitest, sondern auch das Gesäß hebst und senkst.
Fahrradfahren	Bauch/Rücken	Lege dich gestreckt auf den Boden und halte deine Hände auf der Höhe deiner Ohren. Hebe die Beine gestreckt vom Boden ab. Führe nun den rechten Ellbogen zum linken Knie und strecke das rechte Bein. Gehe wieder langsam in die Ausgangsposition und führe den linken Ellbogen zum rechten Knie, strecke dabei das linke Bein.

Führe jede Übung 5 Minuten lang durch.

Wenn nötig, mach während der 5 Minuten kurze Pausen, um ein komplettes Muskelversagen zu verhindern.

Richtwert für die Übungen sind jeweils 100 Wiederholungen.

Beim Fahrradfahren liegt der Richtwert bei etwa 50 Wiederholungen, bei der fliegenden Grätsche etwa 20 Wiederholungen.