

Grundregeln für das Krafttraining

Sobald ein Radsportler mit Wettkämpfen beginnt, wird er erkennen, dass er Defizite hat. An Bergpassagen fehlt ihm die Kraftausdauer, um mithalten zu können oder nach einer Kurve wird er nicht schnell genug antreten können, um dem Windschatten der Mitstreiter problemlos folgen zu können.

Krafttraining mit und ohne Gewichten kann dazu beitragen, diese Defizite zu beheben. Die folgende Grundregeln werden Dir helfen das Krafttraining effizient durchzuführen.

1. Vernachlässige nie Bauch und Rücken

Der Rumpf muss die Kräfte der Peripherie übertragen und weitergeben. Das gelingt nur, wenn er für diese Kräfte auch entsprechend vorbereitet ist.

2. Konzentriere Dich auf die große, energieverbrauchende Muskulatur

Die Kraftentfaltung der großen Muskelgruppen bringt vortriebswirksamen Nutzen. Deshalb ist es sinnvoll, sich darauf zu konzentrieren. Die wichtigsten sind: Beinstrecker, Beinbeuger und Gesäßmuskulatur

3. Reduziere muskuläre Ungleichgewichte

Viele Verletzungen resultieren aus ungleich stark ausgebildeter Muskulatur. Krafttraining und Stretching wird Dir helfen dieses Verletzungsrisiko zu minimieren.

4. Nimm beim Krafttraining Positionen wie auf dem Rad ein

Versuche die Muskulatur richtig zu trainieren. So ist es z.B. auf der Beinpresse sinnvoll die Füße so weit auseinander zu stellen, wie auf den Pedalen am Rad.

5. Trainiere nur wenige Übungen

Es ist besser, die Muskulatur erschöpfend zu trainieren als viele verschiedene Muskelgruppen. Beginne zunächst mit zehn bis zwölf verschiedenen Übungen und reduziere mit fortschreitendem Kraftgewinn die Anzahl auf drei bis fünf Übungen.

6. Beachte das Zielgewicht beim Krafttraining

Muskulatur ist schwer. Für Ausdauerathleten, deren Körpergewicht eine entscheidende Rolle spielt, ist daher der Kraftzuwachs eher zu optimieren als stets zu maximieren. Zu viel Kraft bringt auch Gewichtsnachteile und erhöht nicht weiter den Kraftvorteil. Diese Optimierung ist körperrgewichts- und geschlechtsabhängig, wobei Du am einfachsten Dein Zielgewicht mit dem [Kraftrechner](#) bestimmst.