

Die Zugabe für Läufer



und Radfahrer



Sie gehen zwei Mal die Woche Laufen oder treten regelmässig in die Pedalen?

Herzlichen Glückwunsch! Was würde sich verändern, wenn Sie Ihren Körper noch auf eine andere Art fördern würden? **Denn erst mit einem gezielten Kraft- und Gleichgewichtstraining werden Sie in Ihrem Lieblingssport so richtig fit.**

Es spricht ja auch viel für regelmässiges Joggen und Radfahren. Man kann sich so richtig auspowern, bekommt den Kopf frei und fühlt sich danach richtig gut. Dennoch sollten auch überzeugte Läufer und Radfahrer ab und zu einen Blick über den Tellerrand werfen. Beim Laufen und Radfahren werden nur bestimmte Muskeln hauptsächlich trainiert beziehungsweise belastet. Der Oberkörper wird praktisch kaum gefordert oder hat wie beim Radfahren in erster Linie eine Halte- oder Stützfunktion.

Läufer und Radfahrer sollten daher unbedingt Ausgleichssport betreiben. Das ergänzende Training erfüllt gleich mehrere Funktionen. Es trainiert bisher vernachlässigte Muskeln, beugt Verletzungen vor und stärkt den Rücken und die Rumpfmuskeln insgesamt, was sich wiederum positiv auf das Laufen und Radfahren auswirkt.

Jutta Schuhn Dipl. Sportwissenschaftlerin und Fitnessexpertin, empfiehlt ein gezieltes Kraft- und Gleichgewichtstraining.

Egal ob Sie Rennrad oder Mountainbike fahren, Sie trainieren oder belasten immer die gleichen Muskeln. Wie Sie gesünder und mit mehr Spass fahren, erklärt Expertin Jutta Schuhn.

RADFAHREN plus



Das wird beim Radfahren trainiert:

- Bein- und Gesässmuskulatur
- Wird das Pedal nach unten gedrückt, arbeitet vorderer Oberschenkelmuskel und grosser Gesässmuskel (gluteus maximus).
- Ist der Schuh verbunden z.B. durch Klickpedale, arbeiten beim Hochziehen des Fusses der Schienbeinmuskel, der Hüftbeuger und der hintere Oberschenkelmuskel.

Die Schwachpunkte:

- Oberkörper und Rumpf haben beim Radfahren fast nur eine Halte- und Stützfunktion.
- Die Muskeln arbeiten statisch. Daher kommt es oft zu Verspannungen im Nacken und Rücken.

Das bringt das Extra- Training:

- Durch dynamisches Training – Anspannung/Entspannung der Muskulatur – werden Verspannungen vermieden.

Sie wollen Ihren Laufstil verbessern oder schneller werden? Dann sollten Sie sich nicht nur um Ihre Beine kümmern, sondern auch um die Arme und den Rücken.

LAUFEN plus



Das wird beim Laufen trainiert:

- Beim Laufen wird vor allem die Wadenmuskulatur beansprucht. Die Muskeln stehen unter grosser Anspannung, denn sie müssen sich der Lauftechnik und der jeweiligen Bodengegebenheit anpassen.
- Die Fussmuskulatur wird stark beansprucht.
- Die ganze Beinmuskulatur, bis hin zum Po, wird beim Laufprozess gefordert.

Die Schwachpunkte:

- Der Bauch sowie der gesamte Brust-Schulter-Arm- Bereich werden beim Joggen praktisch nicht trainiert.

Das bringt das Extra- Training:

- Durch gut trainierte Schulter- und Armmuskeln wird der Laufstil ökonomischer und effektiver.
- Eine gute Rumpfmuskulatur wirkt Rückenbeschwerden vor.
- Durch Ausgleichstrainings werden Läufer beweglicher und stabiler. Sie haben weniger Verspannungen und eine bessere Körperhaltung. Sie laufen insgesamt leichter und effizienter.
- Eine gezielte Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur entlastet Gelenke und Bänder.

Als Ausgleichssport eignen sich zum Beispiel Pilates, aber auch Bouldern, das Klettern ohne Seil in der Kletterhalle.

Weitere Empfehlungen sind Kraft- und Gleichgewichtstraining, wie Funktionelles Training.

viel Spass wünscht, Katharina Reicherter

