Spätestens in der Winterpause, wenn der erste Schnee kommt, verliert man schnell den Spaß am Bike-Training. Was kann man aber als gute Alternative machen? Wo muss ich aufpassen und was ist ein Muss für jeden Sportler!?

Joggen – man quält sich ja sonst nicht:
2 Stunden Radfahren entspricht ca. 1 ¼ Stunden Joggen. Beim Joggen bewegen wir mehr Muskeln und verbrauchen dadurch mehr Kalorien als beim Radfahren. Weil mehr Muskeln im Spiel sind, muss auch das Herz mehr leisten, sprich der Puls ist höher. Joggen strengt also mehr an und ist deshalb für viele Sportler eine Qual. Hier ein kleiner Tipp: Schnelles spazieren oder langsames Joggen ist perfekt für die Grundlagenausdauer und abhängig vom Trainingsumfang oft auch der gesündere Weg! Das Entscheidende ist hier der Puls. Wissenschaftler empfehlen: Gut zur Fettverbrennung ist ein Puls von knapp 160 minus Lebensalter. Man muss sich also nicht unbedingt durch die Wälder hetzen um einen guten Trainingseffekt erzielen zu können.
Wem dann doch die Lust nach kurzen, knackigen Intervalleinheiten überkommt, sollte dabei immer Ziele vor sich haben und nach einem genauen Plan trainieren (z.B.: 8×1 Minute Sprint mit 100%iger Belastung, dazwischen jeweils eine aktive Pause einlegen, sprich den Puls auf 130-135 Schläge reduzieren, erst dann den nächsten Reiz setzen).

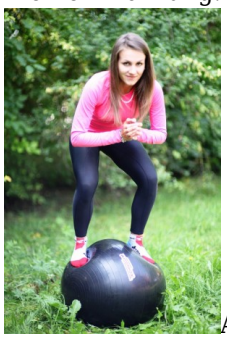
Schwimmen:
[ads1]Seit einigen Jahren gehe ich regelmäßig zum Schwimmen und habe darin einen guten Ausgleich gefunden. Schwimmen muss man mögen, sonst ist es nicht empfehlenswert. Man kann seine Leistung dabei sehr schnell steigern, so schnell wie in keiner anderen Sportart. Von Training zu Training wird man schneller, das fällt dann auf, wenn man stets kontrolliert seine Zeiten misst.
Schwimmen ist aus mehreren Gründen eine gute Abwechslung, die auch Vorteile für andere Sportarten bringen kann. Zum einen ist die Atmung beim Schwimmen anders als bei Sportarten außerhalb des Wassers. Man muss sich seine Luft einteilen und nach System und Gleichmäßigkeit Luft schnappen und wieder ausatmen – ein gutes Training auch für den Radsport. Auf der anderen Seite ist Schwimmen gut für die Rumpfmuskulatur. Sie wird durch die besondere Lage im Wasser aufgebaut und beansprucht. Wer regelmäßig mit guter Wasserlage unterwegs ist, kann nach einigen Wochen sogar eine stabilere Sitzposition auf dem Bike oder Rennrad beobachten.

Schwimmen als Trainingseinheit:
Auch beim Schwimmen kann der Puls in die Höhe getrieben werden. Intervall-, Ausdauer- und Techniktraining ist möglich. Wer regelmäßig zum Schwimmen geht, sollte nie mit weniger als ca. 1400 Metern Schwimmleistung aus dem Wasser gehen – erst ab dieser Entfernung werden Muskeln und allgemein der Körper so belastet, dass man von einem Trainingserfolg sprechen kann.

Schwimmen als Regeneration:
Gerade bei Verletzungen und körperlichen Problemen ist schwimmen die perfekte Rehabilitationsmaßnahme. Im Wasser ist man leichter – Gelenke werden geschont – Muskeln aufgebaut. Außerdem ist es eine super Möglichkeit für die Entspannung nach einem Training anderer Art (Joggen, Radfahren, Krafttraining,…): Beim lockeren (aus-)schwimmen wird die Regenerationszeit auf bis zu 1/3 runter gesetzt.

Gymnastik:

Täglich ¼ Stunde reicht meist schon aus. Egal ob Hobby-, Amateur-, Leistungs- oder Profisportler DEHNEN MUSS SEIN! Verkürzte Muskeln, Krämpfe oder Verletzungen können durch Gymnastik verhindert werden. Zusaetzlich bekommt man eine bessere Körperbeherrschung.
Doch wie dehne ich überhaupt? Darf dehnen weh tun?
Da es nicht nur 10 Dehnübungen gibt, muss jeder selbst herausfinden, was ihm am meisten bringt, Spaß macht und am besten zur Regeneration beiträgt.
Dehnen sollte eigentlich nicht weh tun, eine eindeutige Muskelspannung soll aber vorhanden sein. Bei dieser Frage sind sich aber selbst Wissenschaftler und Ärzte nicht ganz einig. Meiner Meinung nach, darf Dehnen durchaus ein bisschen schmerzen. Aber Achtung: Für den Muskel kann übertriebenes *Dehnen* an der Schmerzgrenze gefährlich sein. Deshalb ist es wichtig sich an das „Ziehen“ heranzutasten und nicht direkt zu übertreiben.
Meine Erfahrung:



Aufgrund meiner zahlreichen Verletzungen und einigen Operationen habe ich schon immer viele Dehnübungen gemacht. Seit 3 Jahren mache ich es nahezu täglich, am liebsten mit meinem Pezziball. Ich habe gemerkt, dass man nicht nur dem Körper, sondern auch dem Kopf dabei etwas Gutes tut. Bei Gymnastikübungen regeneriert der Körper, die Muskulatur entspannt sich und die Durchblutung wird angeregt. Außerdem wird die Konzentration noch einmal abgerufen und außerdem tut man dabei auch immer etwas für das gute Gewissen.

Bilder: (c) Theresia