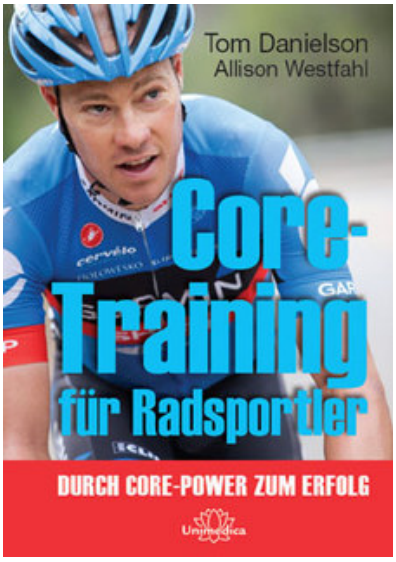
Danielson T. / Westfahl A.
Core-Training für Radsportler - E-Book

Reading excerpt

Core-Training für Radsportler - E-Book
of Danielson T. / Westfahl A.
Publisher: Unimedica of Narayana Verlag



http://www.narayana-verlag.com/b20468

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag is a publishing company for books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life. We publish books of top-class and innovative authors like Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag organises Homeopathy Seminars. Worldwide known speakers like Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein inspire up to 300 participants.

INHALT

Vorwort von Ben Urbanke vii
Vorwort von Patrick Dempsey ix
Einleitung xiii
Danksagungen xvii

PART I CORE-POWER – WAS HEISST DAS?

1 Bessere Leistungen 3
2 Schutz vor Verletzungen 29
3 Bessere Haltung 55

PART II CORE-POWER: WORKOUTS UND ÜBUNGEN

4 Flexibilität 75
5 Erste Schritte 89
6 Workouts und Übungen Stufe 1 99
7 Workouts und Übungen Stufe 2 125
8 Workouts und Übungen Stufe 3 151

Anhang: Workout-Programme 177
Quellen 197
Über die Autoren 201
Übungen und Workouts 205
Stichwortindex 209

VORWORT VON BEN URBANKE

Tom Danielson und ich teilen eine große Leidenschaft: Das Radfahren. Genauso wie Tom nutze ich jede Möglichkeit, in den Sattel zu steigen und loszufahren. Es geht mir nicht in erster Linie darum, Rennen zu gewinnen, und doch ist es toll zu sehen, dass man seine eigenen Leistungen noch steigern kann. Doch die eigentliche Faszination beim Radfahren liegt für mich ganz einfach darin, draußen zu sein und die Natur zu erleben.

Ich persönlich habe in den letzten Jahren festgestellt, dass die Umstellung auf eine vegane Ernährungsweise mir geholfen hat, meine Leistungen zu steigern, schneller und ausdauernder zu werden. Mit einer für mich optimierten Ernährung vor, während und nach dem Rennen bekomme ich einen zusätzlichen Energieschub und verhindere Leistungstiefs.

Tom Danielsons Buch hat mir einen weiteren Leistungsfaktor nahegebracht, den ich bislang kaum auf der Rechnung hatte. Nicht nur meine Ernährung, sondern auch ein durch „Core-Power“ optimiertes Kraftprogramm hilft mir nun, mich besser auf Rennen vorzubereiten und Verletzungen, Rückenschmerzen sowie andere Beschwerden zu vermeiden. Angefangen von der Beschreibung der richtigen Haltung auf dem Sattel bis hin zu kompletten Workout-Programmen bietet Tom in diesem Buch anschaulich und leicht nachvollziehbar eine Fülle an

wertvollen Hinweisen und Übungen, die ich inzwischen sehr erfolgreich für mich nutze.

„Core-Training für Radsportler“ ist ein wertvolles Buch für alle Radsportler, nicht nur Profis, sondern auch Hobbyfahrer, denn gerade Letztere sind noch deutlich anfälliger für Verletzungen als die Profis. Ich bin froh und dankbar, durch Toms Buch einen Einstieg in das Thema „Krafttraining für Radsportler“ gefunden zu haben.

—Ben Urbanke
Langstrecken-Radfahrer

EINLEITUNG

Als Profiradsportler war mir immer bewusst, wie wichtig es ist, viele Trainingsstunden auf dem Rad zu verbringen. Ob schlechtes Wetter, Krankheiten, Erschöpfung, Wehwehchen, Motivationsmangel ... Ich steige immer aufs Rad. Außer, wenn ich verletzt bin. Dann sitze ich auf der Couch und träume davon, wieder Rad zu fahren.

Im Herbst 2007 wurde ich auf der Vuelta in Spanien in einen schrecklichen Sturz verwickelt. Ich zertrümmerte mir dabei die Gelenkpfanne des Schultergelenks. Außerdem hatte ich einen Bandscheibenvorfall auf Höhe des L5/S1. Ich hatte gerade erst einen Vertrag bei Slipstream Sports unterzeichnet. Die Firma hat ihren Sitz in der amerikanischen Stadt Boulder in Colorado. Kurz nach dem Sturz musste ich also aus meiner ehemaligen Basis in Durango im amerikanischen Bundesstaat Colorado nach Boulder umziehen, wobei ich in einer ziemlich schlechten Verfassung war. Ich musste mich nicht nur an eine neue Stadt und ein neues Team gewöhnen, sondern hatte auch meine Trainer und Therapeuten aus Durango nicht zur Seite, zu denen ich mittlerweile eine gute Beziehung und Vertrauen aufgebaut hatte. Ich war auf größere Rehamaßnahmen für den Rücken und die Schulter angewiesen und tat alles dafür, dass sich mein Zustand verbesserte: Physiotherapie, myofasziale Triggerpunkte, Massagen, Chiropraktik ... Doch nichts half wirklich weiter, und meine

Verletzungen wurden für mich zum großen Bremsklotz. Ich wollte unbedingt wieder gesund werden und aufs Rad steigen.

In diesem Moment fiel mir die Trainerin in Boulder ein, von der ich zuvor gehört hatte. Ihr Name war Allison Westfahl. Es hieß, sie kenne sich mit Verletzungen bei Ausdauerathleten wirklich gut aus. Ich vereinbarte im Februar 2008 einen Termin bei Allison und war sofort von ihrem ganzheitlichen Ansatz beeindruckt. Sie sah sich den ganzen Körper an, nicht nur die verletzte Stelle. Mit ihrem ausgiebigen physiologischen Hintergrundwissen sowie ihrem Verständnis der Bewegungsabläufe beim Sport konnte sie die muskulären Schwachstellen ausmachen, die meiner Verletzung zugrunde lagen.

Allison wollte über alle meine bisherigen Verletzungen informiert werden. So wurde mir bewusst, dass mein unterer Rücken schon lange Zeit ein Problem für mich darstellte. Sie ließ mich eine kleine Reihe von Übungen absolvieren, während sie mit einem Klemmbrett um mich herumspazierte und sich Notizen machte. Nach etwa 30 Sekunden meinte sie: „Okay, ich weiß, was dir fehlt: Deine Gesäßmuskulatur überträgt nicht die maximale Kraft, und deine Lendenmuskeln sind verspannt und überlastet. Außerdem hast du eine Thoraxkyphose. Wenn wir das nicht wegbekommen, heilt deine Schulter nie richtig aus."

Ich erinnerte sie noch einmal daran, dass ich Schmerzen im unteren Rücken hatte, und nicht im Gesäß. Sie bestand aber darauf, die Ursache der Verletzung zu behandeln statt nur die schmerzende Stelle. Sie meinte, ich solle meine Core-Muskulatur stärken, um meine Verletzungsprobleme zu beheben. Ich dachte nur: „Na toll! Noch mehr Crunches und Rückenstrecken." Schließlich hatte ich schon jahrelang sogenannte Programme zur Stärkung der Core-Muskulatur genutzt, und keines davon schien jemals wirklich anzuschlagen. Da ich aber schon einmal da war, entschied ich mich dazu, ihr eine Chance zu geben.

In der ersten Trainingsstunde führte ich ein Core-Workout aus, wie ich es noch nie zuvor erlebt hatte. Allison ließ mich Übungen machen, die Balance, Koordination und Muskelausdauer erforderten. Und zwar immer in Positionen, die Körperhaltungen auf dem Rad ähnelten. Ich absolvierte Core-Übungen, die mir vollkommen neu waren. Am Ende hatte ich tatsächlich das Gefühl, ein Workout hinter mich gebracht zu haben, das auf den Radsport zugeschnitten war. Die Schmerzen durch die Bandscheibenverletzung ließen innerhalb von zwei

Wochen nach. Bereits nach vier Wochen unter Allisons Anleitung zur Stärkung meiner Core-Muskulatur war ich vollkommen beschwerdefrei.

Ich hatte mich ursprünglich zwar in Allisons Hände begeben, um mich von meinen Verletzungen zu erholen. Doch wir begannen schon bald, uns über ein ganzjähriges Trainingsprogramm zur Steigerung der Core-Muskulatur zu unterhalten. Ich wollte mehr Power und bessere Leistungen auf dem Rad. Zunächst war ich skeptisch, weil mir jahrelang viele Menschen die unterschiedlichsten Ratschläge gegeben hatten, die nie zu konkreten Ergebnissen geführt hatten. „Wenn du dies und jenes machst, hast du mehr Kraft und Erfolg im Sattel", hörte ich sie sagen. Oder auch „Trink diesen Tee, damit steigt deine Leistung", „Schlaf in diesem Höhenzelt, iss dies, iss jenes, fahr mit diesem Rad, mit jenem ..." Es war alles nur leeres Gerede. Jeder glaubte, die Zauberformel parat zu haben. Am Ende entpuppte sich aber alles als Augenwischerei. Nichtsdestotrotz wollte ich es mit Allisons Methode versuchen.

Schließlich hatte mir ihr Programm wirklich geholfen, meine Verletzung zu überwinden. Dabei hatte ich gemerkt, dass auch meine Leistungsfähigkeit auf dem Rad davon profitiert hatte. Ich dachte mir, dass in der Methode vielleicht noch viel mehr Potenzial steckte, wenn sie die Schwachstellen in meinem Fahrstil genauso effektiv beheben würde wie meine Verletzung.

Seither (sprich: seit 2008) möchte ich Allison nicht mehr missen. Die Kommunikation stand für uns immer im Mittelpunkt. Ich erzählte ihr, dass ich gern an meiner Beschleunigung beim Aufstehen arbeiten würde. Außerdem wollte ich die Kraftübertragung über längere Strecken aufrechterhalten können, wenn ich aus dem Sattel gehe. Sie sah mir beim Fahren zu, um herauszufinden, welche Muskelgruppen an bestimmten Punkten meines Pedalzyklus nicht optimal funktionierten. Danach entwickelte sie spezifische Übungen, um das Problem anzugehen. Da viele der Übungen neu waren, durften wir uns Namen für sie ausdenken – je nachdem, auf welcher Tour oder bei welchem Rennen sie entwickelt wurden. Wir hoffen, dem Leser dadurch einen zusätzlichen Trainingskick zu geben!

Bis Anfang 2012 hatte ich zusammen mit Allison ein ziemliches Arsenal an effektiven und spezifischen Core-Übungen zusammengetragen. Wir entschieden uns dazu, die Übungen und Programme mit Sportlern in aller Welt

zu teilen, damit jeder Radsportfan in den Genuss maximaler Leistungen und minimaler Beschwerden kommt.

Die 50 Übungen und 15 Programme in diesem Buch sind die wettkampferprobte Essenz unserer Erkenntnisse. Ich habe sie alle durchgemacht und nutze sie auch weiterhin. Ich hoffe, dieses Buch hilft dir, ein besserer Radfahrer zu werden und ein tieferes Verständnis für die Bedeutung einer starken Core-Muskulatur zu entwickeln. Verschaff dir den nötigen Vorsprung, um vor der Konkurrenz über die Ziellinie zu fahren.

—Tom Danielson

KAPITEL 1

Bessere Leistungen

Den Begriff „Core“ ist in der Sport- und Fitnesswelt mittlerweile in aller Munde. Athleten, Fitnessexperten und Hobbysportler – sie alle sprechen unaufhörlich davon, wie sie an ihrer Core-Muskulatur arbeiten, die Kraftübertragung über den Core verbessern und gerade erst auf *die* Killer-Übung für den Core gestoßen sind, die sie nur wärmstens weiterempfehlen können. In Fitnesscentern werden Core-Trainingsstunden angeboten, und Fitnessvideos versprechen eine Stärkung der tief liegenden Halte- und Stützmuskulatur. Es gibt wahrscheinlich keinen, der abstreiten würde, dass mehr Power im Core wahrscheinlich oder sogar sicher die Fitness verbessert, unsere Probleme bei der Arbeit löst und allgemein zu unserer Entwicklung beiträgt.

In Wahrheit ist die Kraft in der Stützmuskulatur kein Wundermittel, das dich zum besseren Menschen macht. Dass du damit aber zum besseren Radfahrer wirst, das ist Fakt. Ein regelmäßiges Trainingsprogramm mit Übungen für die Kraft im Core beansprucht die Muskeln und Gelenke, sodass sie auch beim Radeln mit höchstmöglicher Effektivität arbeiten. Gleichzeitig sinkt das Verletzungsrisiko. Eine starke Core-Muskulatur stabilisiert die Muskelketten. So wird die Kraftübertragung von der Hüfte über die Beine bis auf die Pedale des Fahrrads effizienter. Mit der Stärke des Core verbessert sich zudem

die Beschleunigung, und das nicht nur beim Sprint. Auch bei den Hunderten von großen und kleinen Zwischenspurts im Rennen wirst du einen deutlichen Unterschied bemerken, wenn du dich schnell im Windschatten oder im Pulk fortbewegst. Und zu guter Letzt profitiert von einem soliden Core auch deine Technik bei Anstiegen und Abfahrten.

Bevor wir jedoch darauf eingehen, wie du durch mehr Power im Core zum besseren Radfahrer wirst, wollen wir einige einfachere Aspekte abhandeln, wie etwa die Frage: Wo genau liegt eigentlich der Core? Und was macht diese Muskulatur so besonders, dass sie mithilfe einer Reihe spezifischer Übungen trainiert werden muss? Warum lohnt es sich, ein ganzes Buch darüber zu schreiben und zu lesen?

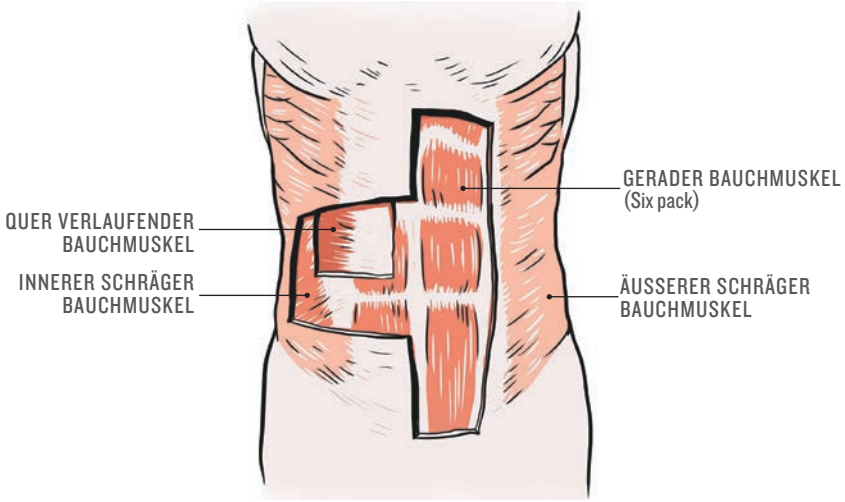
Die Core-Muskulatur

Der Ausdruck „Core-Power“ ist zwar inzwischen weit verbreitet, stiftet aber immer noch ziemlich viel Verwirrung. Viele Leute denken fälschlicherweise, die Bauchmuskeln und die Core-Muskulatur seien deckungsgleich. Doch das ist nicht der Fall. Bauchmuskeln bestehen aus vier Gruppen, die sich hauptsächlich auf die Vorderseite des Körpers verteilen (Abbildung 1.1), mit Ausnahme des Musculus transversus abdominis, der die Körperrückseite umgibt.

Der Core hingegen beinhaltet zwar die Bauchmuskeln. Zur Core-Muskulatur gehören aber *zusätzlich* noch alle anderen Muskeln, die mit der Wirbelsäule und dem Becken zusammenhängen. Der Core beginnt genau genommen an der Oberseite des Rumpfes und zieht sich bis nach unten zum Beckenboden. Das ist ein großer Bereich, der unzählige Muskelgruppen umfasst (Abbildung 1.2).

Zu diesen Gruppen zählen Muskeln, die du zuvor vielleicht ausschließlich als Unterkörper- oder Oberkörpermuskeln betrachtet hast, wie etwa die Gesäßmuskeln oder den breiten Rückenmuskel. Diese Muskeln sind zwar Teil des Ober- bzw. Unterkörpers. Sie erfüllen jedoch auch eine spezifische Funktion als Teil des Core. Sie sind entweder Ursprung oder Ansatzpunkt für die Wirbelsäule oder das Becken. Die beiden Begriffe beschreiben Punkte, welche der Verankerung der Muskulatur an beiden Enden dienen. Der Ursprung bezieht

ABBILDUNG 1.1 BAUCHMUSKELN



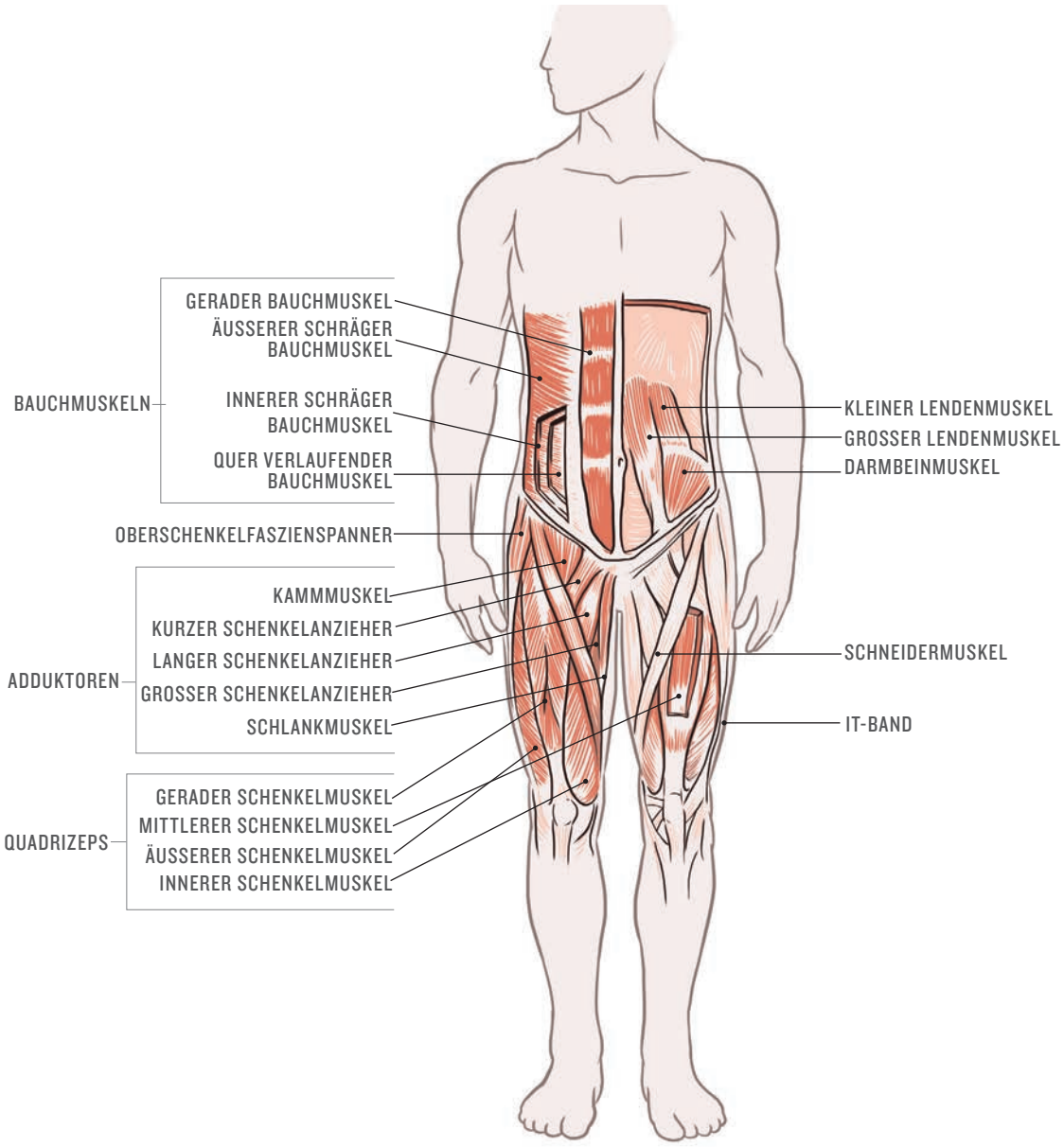
sich normalerweise auf den proximalen Punkt (den Punkt, der am nächsten zur Wirbelsäule liegt). Er deckt in der Regel einen ganzen Bereich ab. Beim Ansatzpunkt hingegen handelt es sich um den distalen Punkt (der weiter von der Wirbelsäule entfernt liegt). Dieser ist normalerweise auf einen kleinen Bereich begrenzt. Bei der Kontraktion bewegen sich der Ursprung und der Ansatzpunkt aufeinander zu, bei der Dehnung des Muskels entfernen sie sich voneinander.

Der Ursprung des großen Gesäßmuskels zieht sich beispielsweise über die gesamte hintere Muskelkette des Gesäßes, schließt also Teile des Kreuz-, Darm- und Steißbeins sowie des Ligamentum sacrotuberale mit ein. Danach breitet sich der Muskel fächerförmig aus, um am Maissiatschen Streifen und an der Tuberositas glutaea anzusetzen (Abbildung 1.3). Bei Anspannung des großen Gesäßmuskels bewegen sich Ursprung und Ansatz näher aufeinander zu. Dadurch wird die Hüfte gestreckt und nach außen gedreht.

Der Grund, warum dieser Bewegungsablauf zu den Core-Bewegungen zählt: Das Becken ist daran beteiligt. Der große Gesäßmuskel muss das Becken bei der Streckung der Hüfte stabilisieren.

Die Experten streiten sich noch über die tatsächliche Anzahl der Muskeln, die ihren Ursprung und/oder Ansatzpunkt an der Wirbelsäule und am

ABBILDUNG 1.2 CORE-MUSKULATUR



VORDERE CORE-MUSKULATUR

ERKLÄRUNG DER ÜBUNGEN (STUFE I)

Die Übungen auf Stufe 1 sind sorgfältig ausgewählt. Sie liefern dir eine effektive, sichere und wissenschaftlich fundierte Grundlage zum Aufbau deiner Core-Power. Wenn du mit Stufe 1 beginnst, hast du wahrscheinlich vorher noch nicht besonders häufig deine tief liegende Stützmuskulatur trainiert, unter Umständen noch gar nicht. Das Hauptaugenmerk liegt daher auf der Dehnung der verspannten und in ihrer Bewegung eingeschränkten Muskulatur an der Körpervorderseite. Gleichzeitig sollen an der Körperrückseite die Kraft und Kompaktheit der Muskulatur aufgebaut werden.

Die alten Core-Einheiten, die auf herkömmlichen Crunches und Sit-ups aufbauten, kannst du getrost vergessen. Die Programme dieses Buchs geben dir eine ganzheitlichere und funktionalere Methode des Core-Trainings an die Hand. Dir wird auffallen, dass sich die Einheiten der Stufe 1 auf den unteren Rücken, die Gesäßmuskulatur sowie die tief liegende, untere und schräge Bauchmuskulatur konzentrieren. All diese Muskelgruppen werden normalerweise durch herkömmliche Core-Aufbauprogramme ausgespart. Bei den Bewegungsabläufen im Crunch-Stil legst du dich gewöhnlich auf den Rücken, um den Schultergürtel anzuheben und die Wirbelsäule in Richtung der Knie zu wölben. Genau diese Art der Bewegung solltest du aber vermeiden. Damit verfestigt sich nur die für Radfahrer so typische Position, die du auf deinen Touren ohnehin stundenlang einnimmst. Stufe 1 verfolgt vielmehr das Ziel, alle Haltungsfehler umzukehren, schwache Muskelaktivitäten auszugleichen und Verletzungen zu beheben, die sich durch eine zu starke gerade Bauchmuskulatur ergeben.

Bei unterschiedlichen Übungen auf Stufe 1 nimmst du über mehrere Sekunden eine bestimmte Position ein. Dies hilft, Verbindungen zwischen Gehirn und Muskulatur zu stärken, die unter Umständen schon seit einiger Zeit nicht mehr aktiv sind. Nimm die Programme der Stufe 1 nicht auf die leichte Schulter. Das Training wird dich fordern und dir einen Muskelkater bescheren, der dich an die Tage nach deinen ersten Fahrten erinnern wird!

ÜBUNGEN STUFE I

NUMMER DER ÜBUNG		NAME DER ÜBUNG	ZIELMUSKULATUR
1		Arm-/Beinheben im Vierfüßler	Unterer Rücken, großer Gesäßmuskel
2		Superman	Unterer Rücken, großer Gesäßmuskel
3		Skydiver	Unterer und mittlerer Rücken, Abduktoren
4		Hüftheben mit Beinstreckung	Unterer Rücken, Gesäß, Oberschenkelrückseite
5		Schulterblattpressen	Mittlerer Rücken
6		Bergsteiger	Quer verlaufende BM, Hüftbeuger, Quadrizeps
7		Aktivierung der quer verlaufenden BM	Quer verlaufende BM
8		Steißbeinstreckung	Quer verlaufende BM

NUMMER DER ÜBUNG		NAME DER ÜBUNG	ZIELMUSKULATUR
9		Kniebeuge an der Wand mit Steißbeinstreckung	Quer verlaufende BM
10		Seitstütz	Schräge BM
11		Unterkörperdrehung im Liegen	Schräge BM, unterer Rücken
12		Seitliches Beinheben	Seitliche Hüftmuskulatur
13		Auster	Seitliche Hüftmuskulatur
14		Kniebeugen am Stuhl	Gesamter Core
15		Unterarmstütz	Gesamter Core

1 ARM-/BEINHEBEN IM VIERFÜSSLER

ZIEL > Verbesserung der intramuskulären Koordination zwischen dem Core und den Extremitäten, Einsatz des großen Gesäßmuskels bei der Hüftstreckung.

Zu Beginn auf die Hände und Knie in den Vierfüßler kommen. Darauf achten, dass sich die Hände direkt unterhalb der Schultern und die Knie direkt unterhalb der Hüfte befinden (A). Den Nacken lang machen und dabei weder nach oben blicken noch das Kinn zum Boden sinken lassen. Die Bauchmuskulatur aktivieren. Hierfür den Bauchnabel leicht einziehen, ohne jedoch den oberen Rücken zu runden.

Hüften und Schultern parallel zum Boden halten. Nun den rechten Fuß und die linke Hand gleichzeitig anheben (B). Die Fingerspitze und die Zehen so weit wie möglich nach vorne beziehungsweise hinten strecken. Die rechte Gesäßmuskulatur anspannen. Die Streckung fünf Sekunden lang beibehalten und dann die Hand und das Knie gleichzeitig wieder nach unten sinken lassen. Die Übung auf der anderen Seite wiederholen (C), bis die angegebene Wiederholungszahl erreicht ist.

ZIELMUSKULATUR

Unterer Rücken,
großer Gesäßmuskel

2 SUPERMAN

ZIEL > Erhöhung von Kraft und Bewegungsausmaß im unteren Rücken, Einsatz der Gesäßmuskulatur und der Oberschenkelrückseite während der Hüftstreckung.

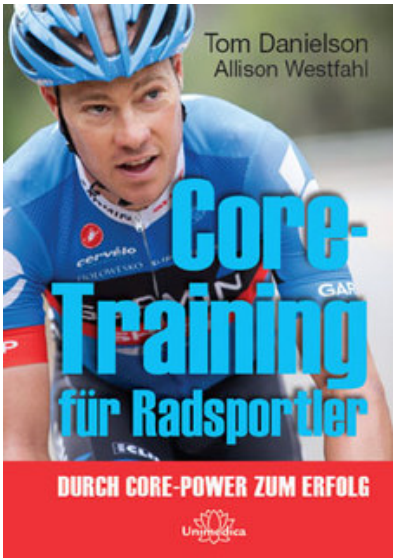
Anfangs mit dem Gesicht nach unten auf den Boden legen und die Arme über dem Kopf nach oben ausstrecken (A). Den Kopf aus den Schultern herausnehmen. Hierfür die Schulterblätter von den Ohren weg nach unten in Richtung Taille ziehen.

Die Gesäßmuskulatur leicht anspannen und langsam die Füße und Hände anheben (B) (maximal 15 cm hoch). Stell dir den Scheitel und das Steißbein als Gegenpole vor, die du während der Übung auseinanderziehst. Die obere Position fünf Sekunden lang halten und dann den Körper vorsichtig wieder absinken lassen.

In der Startposition jedes Mal den Körper neu ausrichten. Hierfür die Schulterblätter vor Einleitung der Hubphase jedes Mal nach unten ziehen. Mit der Übung fortfahren, bis die angegebene Anzahl an Wiederholungen absolviert ist.

ZIELMUSKULATUR

Unterer Rücken, großer Gesäßmuskel



Danielson T. / Westfahl A.

Core-Training für Radsportler - E-Book

Durch Core-Power zum Erfolg

240 pages,
publication 2016

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life
www.narayana-verlag.com