



Steile Abfahrten

Funktionelles Training für Radsportler

Tr+ Die Sonne scheint, es bleibt länger hell, die Zahl der Radsportler auf unseren Straßen nimmt zu. Einer von ihnen ist Radsportprofi Timo Scholz.

Mit seiner Leidenschaft, dem Radsport, begann Timo Scholz 1985. Die größten Erfolge feierte er bei Steher-Rennen. Steher-Fahrer nennt man Radrennfahrer, die in einem dauerhaft hoch gehaltenen Tempo bis zu 100 km/h hinter einem Motorrad durch die steilen Kurven der Radrennbahnen fahren. Solche Rennen erfordern ein hohes Maß an Körperbeherrschung, Stabilität und Reaktionsvermögen. Seine gesammelten Erfahrungen bringt er in Zusammenarbeit mit Personal Trainer Stephan Müller in sein Trainingsprogramm mit ein.

Trainer-App:

Vier weitere Übungen und mehr Infos findet ihr im TRAINER-E-Mag (S. 83).

BERGABFAHREN MIT STABILISATION



Beschreibung:

- Den hinteren Teil des Bikes auf eine Erhöhung stellen, so dass eine Bergabfahrt simuliert wird und die Schultern und Unterarme das Gewicht des Oberkörpers abfangen
- Moderates Radfahren, d.h. einen mittleren Widerstand einhalten; die Trittfrequenz liegt bei 70 bis 80 Umdrehungen pro Minute

- Der Trainer gibt über ein X-Tube einen Zug von außen auf den Körper des Athleten, der zusätzlich ausgeglichen werden muss
- Radsportspezifische Körperhaltung einhalten

Hinweis: Berganfahren kann genauso umgesetzt werden (Erhöhung jedoch am Vorderteil anbringen).

BÜCHERSHOP

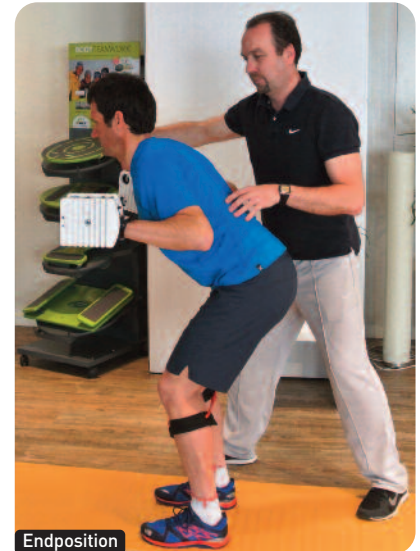
Im body LIFE-Online-Büchershop findet ihr unsere **Betreuungshandbücher** (Einzelkauf: 14,95 Euro), in denen ihr zahlreiche praxisorientierte Tipps und Übungen, u.a. zum Thema „stabile Gelenke“, finden könnt. Erhältlich sind die Bücher unter <http://shop.bodylife.com> oder unter Tel. **0721 165-668**.



Ausgangsposition



Zwischenposition



Endposition

TIMO SCHOLZ SPEZIAL

Beinmuskelstabilität sowie Kräftigung des Oberarmbizeps und des Schultergürtels

Beschreibung:

- Beine hüftbreit aufstellen; gerne kann ein Tube/Miniband um die Knie gebunden werden, um die Abduktorenspannung zu erhöhen

- In beide Hände Gewichte nehmen
- Arme Richtung Kopf anheben und halten
- Endposition: mit den Handflächen nach vorne, dabei die Hanteln knapp über der Stirn halten (Ellenbogenwinkel ca. 90 Grad)
- Stabilisatoren im Schultergelenk aktivieren



Ausgangsposition



Endposition

BECKEN- & OBERKÖRPERSTABILITÄT MIT KRÄFTIGUNG DER HWS

Beschreibung:

- Unterarme auf eine instabile Unterlage abstützen
- Beine ebenso auf eine instabile Unterlage stellen
- Knie vom Boden lösen
- Der Trainer hält ein Theraband fest, das am Hinterkopf des Athleten fixiert ist

- Der Athlet hebt nun den Kopf gegen den Widerstand des Therabandes an (Simulation, um beim Radfahren ein gutes Sichtfeld zu erlangen)



Timo Scholz | fuhr in ca. 55 Ländern Radrennen, wurde zweimal Steher-Europameister, zweimal Deutscher Meister, zweimal Weltpokalsieger im Steher-Rennen und zweifacher Sieger des Deryn Championships Deutschland. Seit 2014 ist er Trainer, seine Schwerpunkte: Radsport und Konditionstraining.
www.timoscholz.com



Stephan Müller | Ernährungsberater, PT zahlreicher Olympiasieger, Weltmeister und Top-Sportler (u.a. der österreichischen Skisprungnationalmannschaft), Inhaber GluckerKolleg, Coaching-Zentrum und PT Lounge GmbH sowie mehrfacher Buchautor, Mitglied im Vorstand des BPT e.V.
www.gluckerkolleg.de; www.pt-lounge.com