

11.05.21 10:00 Uhr ■

DSV-Pressedienst 06/2021: Macht's wie die Profis: Setzt Euch aufs Rad!

Ob Mallorca, Lanzarote, Chiemsee oder Voralpen - hier ist neben Erholung auch hartes Training geboten. Ob Biathleten, Nordische Kombinierer oder Skirennfahrer, sie alle steigen in den Sommermonaten für hunderte Trainingskilometer aufs Rad – in der Heimat wie auch im sonnigen Süden. Was Freizeitsportler von den Profis lernen können und inwieweit auch sie vom Mountainbiken oder Rennradfahren profitieren, zeigt *DSV aktiv* auf.



Die Profis machen es vor: Wer im Winter fit sein will, darf im Sommer nicht auf der faulen Haut liegen. Deshalb geht's im April und Mai an den Aufbau einer guten Grundlagenausdauer, denn zuerst muss die konditionelle Basis stimmen. Nur so können die Aktiven den hohen Belastungen im Training und in den Wettkämpfen standhalten. Und das Rad – ob Mountainbike oder Rennrad – ist dafür für viele das Mittel der Wahl!

Was bringt der Tritt in die Pedale?

Warum treten die DSV-Aktiven im Frühjahr am liebsten in die Pedale? Ganz einfach: Grundlagen- und Kraftausdauer lassen sich besonders gut auf dem Rad trainieren. Das gilt für Profisportler ebenso wie für Freizeitsportler. „Das Radtraining wird in der Saisonvorbereitung intensiv zur Entwicklung der Ausdauer eingesetzt“, erklärt Mark Kirchner, Bundestrainer der Biathleten, die ebenso wie die anderen DSV-Nationalmannschaften von den Radherstellern Scott und Corratec ausgestattet werden. „Das Radfahren ist zudem sehr gut geeignet, die Beinmuskulatur zu kräftigen.“ Aber auch in den weniger von der Ausdauerfähigkeit geprägten Disziplinen Alpin und Skisprung setzen die DSV-Trainer auf das Rad. So treten auch Josef Ferstl, Karl Geiger & Co. im Sommer in die Pedale, um die Grundlagen für das im weiteren Saisonverlauf eher kraftorientierte Training zu schaffen.

Die Abwechslung macht's

Wer sich fit halten möchte – ob Profi- oder Freizeitsportler –, der freut sich über abwechslungsreiche

Trainingsmethoden und neue Reize. Da es eine Abwechslung zu den vorherrschenden Bewegungsabläufen darstellt, wird das Radfahren etwa von den Biathlon- oder Langlauf-Teams außerdem als Ausgleichstraining eingesetzt. Das „Kilometer-Jagen“ auf dem Rad ist eine willkommene Alternative zum Joggen, Crossrunning oder zu Kraft-Einheiten im Fitnessstudio. Und selbst beim Radtraining gibt's die Auswahl: Wer lieber bei hohem Tempo viel Strecke machen möchte, wählt das Rennrad. Wer die Abwechslung und Herausforderung im Gelände sucht, setzt sich aufs Mountainbike. Die mittlerweile etablierten E-Bikes ermöglichen einen flotten Anstieg auf so manche Almhütte.

Mountainbiken: Rauf auf den Sattel und rein ins Gelände

Immer mehr Freizeitsportler folgen diesem Motto und verbinden beim Mountainbiken das Fitnessstraining mit dem Naturerlebnis. Der Ritt durchs Gelände fördert viele Fähigkeiten, die der Skisportler im Winter benötigt – unabhängig vom Leistungsniveau und egal in welcher Disziplin.

Gerade im Frühjahr und Sommer ist das Mountainbiken für die DSV-Aktiven ein beliebtes Trainingsmittel, um die allgemeine Grundlagenausdauer zu entwickeln. Besonders längere Touren im nicht so schwierigen Gelände sind gut geeignet, die aeroben Fähigkeiten zu trainieren und sollten daher auch bei Alpinskifahrern am Anfang der Saison regelmäßig auf dem Programm stehen. Langeweile muss dabei keiner befürchten. Anders als auf der Straße, wo es sich oft um reines 'Konditionsbolzen' handelt, spielen beim Mountainbiken abseits vom Straßenverkehr auch der Spaß am Fahren im Gelände und das Naturerlebnis eine Rolle.

Höhenmeter zahlen sich aus

Bei längeren Anstiegen und steileren Passagen ist neben der Ausdauer auch Kraft, vor allem die der unteren Extremitäten, gefordert. So profitieren Wintersportler auf der Piste wie in der Loipe von jedem Höhenmeter, den sie im Sommer auf dem Bike absolviert haben. Denn insbesondere die Kombination aus Kraft und Ausdauer, die sogenannte Kraftausdauer, ist für Alpinskifahrer wie für Skilangläufer die wichtigste konditionelle Fähigkeit. Ob beim Bergauffahren die Kraft oder die Ausdauer im Vordergrund steht, kann jeder Biker selbst bestimmen: mit der Gangschaltung. Ob das Training eher ausdauer- oder eher kraftorientiert ist, hängt von der Trittfrequenz ab. Je schwerer der Gang, desto niedriger ist die Trittfrequenz und umso kraftorientierter das Training.

Visuelle Wahrnehmung und Reaktionsfähigkeit

Führt die Biketour in schwierigeres Gelände werden neben der Kondition auch koordinative Fähigkeiten geschult. Gilt es auf schmalen Singletrails enge Kurven und holpriges Terrain zu bewältigen, ist vor allem das Gleichgewicht gefordert. Eine Fähigkeit, die Skisportler gar nicht oft genug trainieren können. Besonders anspruchsvoll wird es, wenn auf dem Höhepunkt einer Mountainbiketour die Belohnung für den schweißtreibenden Anstieg folgt: die Abfahrt. „Da hier sehr schnell auf Geländehindernisse reagiert werden muss, werden beim Bergabfahren die visuelle Wahrnehmung und die Reaktionsschnelligkeit verbessert“, erläutert Kirchner. „Das hilft dem Skiläufer bei schwierigen Abfahrten auf wechselnde Schneeverhältnisse und plötzlich in der Loipe auftauchende Hindernisse reagieren zu können.“ Da diese Fähigkeiten mit zunehmender Geschwindigkeit natürlich an Bedeutung gewinnen, sind anspruchsvolle Downhills auch für Alpinskifahrer die ideale Vorbereitung für den Winter. Und die im Sommer so schmerzlich vermisste Portion Adrenalin gibt's gratis dazu!

Trainingseffekte

Ausdauer: Biken in nicht so schwierigem Gelände entwickelt die Grundlagenausdauer. Werden die Anstiege steiler und das Gelände schwieriger, verschiebt sich der Schwerpunkt Richtung Kraftausdauer.

Kräftigung: Beim Mountainbiken wird vor allem die Bein- und Gesäßmuskulatur gekräftigt. Je niedriger die Trittfrequenz, desto kraftorientierter das Training. „Hören“ Sie beim Schalten auf Ihre Oberschenkel!

Koordination: Enge Kurven und holprige Wege schulen das Gleichgewicht. Das Reagieren auf Geländehindernisse verbessert die visuelle Wahrnehmung und die Reaktionsschnelligkeit. Aber: Tasten Sie sich langsam an schwieriges Gelände heran, vor allem in der Abfahrt.

Zusatzversicherungen für Radsportler

Nicht alle Versicherungspakete decken Bergungskosten, die bei einem Unfall entstehen können. DSV *aktiv* bietet mit seinen Zusatzversicherungen deshalb auch für den Sommer interessante Angebote. Alle Information zu den DSV-Skiversicherungen und den Zusatzpaketen für den Sommer finden Interessierte unter www.ski-online.de.

TIPP DES TAGES

Ruhig erstmal langsam angehen lassen und Streckenlänge und Belastung allmählich steigern.

Kurzversion

Die Profis machen es vor: Wer im Winter fit sein will, darf im Sommer nicht auf der faulen Haut liegen. Deshalb geht's schon im Frühjahr mit dem Aufbau einer guten Grundlagenausdauer ins Sommertraining. Und diese sowie die Kraftausdauer lassen sich besonders gut auf dem Rad trainieren. Das gilt für Profisportler ebenso wie für Freizeitsportler. Da auf dem Rad ein Großteil des Körpergewichts vom Sattel getragen wird, sorgt diese Trainingsform auch für eine Entlastung des stark beanspruchten Bewegungsapparates. Das „Kilometer-Jagen“ auf dem Rad ist eine willkommene Alternative zum Joggen, Crossrunning oder zu Kraft-Einheiten im Fitnessstudio. Und selbst beim Radtraining gibt's die Auswahl: Wer lieber bei hohem Tempo viel Strecke machen möchte, wählt das Rennrad. Wer die Abwechslung und Herausforderung im Gelände sucht, setzt sich aufs Mountainbike. Vor allem das Biken im Gelände fördert viele Fähigkeiten, die der Skisportler im Winter benötigt – unabhängig vom Leistungsniveau und egal in welcher Disziplin. Bei längeren Anstiegen und steileren Passagen ist neben der Ausdauer auch Kraft, vor allem die der unteren Extremitäten, gefordert. So profitieren Wintersportler auf der Piste wie in der Loipe von jedem Höhenmeter, den sie im Sommer auf dem Bike absolviert haben. Denn insbesondere die Kombination aus Kraft und Ausdauer, die sogenannte Kraftausdauer, ist für Alpinskifahrer wie für Skilangläufer

die wichtigste konditionelle Fähigkeit. Ob das Training eher ausdauer- oder eher kraftorientiert ist, hängt von der Trittfrequenz ab. Je schwerer der Gang, desto niedriger ist die Trittfrequenz und umso kraftorientierter das Training. Führt die Biketour in schwierigeres Gelände werden neben der Kondition auch koordinative Fähigkeiten, die visuelle Wahrnehmung und die Reaktionsschnelligkeit geschult. Das hilft dem Skiläufer bei schwierigen Abfahrten auf wechselnde Schneesverhältnisse und plötzlich in der Loipe auftauchende Hindernisse reagieren zu können.

Arbeitsmaterialien auf dem DSV-Presseserver

Zusätzliche Informationen zu diesem Thema sowie weitere Presstexte finden Sie auf unserem [Presseserver](#).

Weitere Informationen finden Sie auf dem DSV-Presseserver:

<http://www.ski-online.de/presse>

Login DSV-Presseserver: presse/presse

Ihre Ansprechpartnerin:

Lisa Walther
Pressestelle Deutscher Skiverband
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg
Mobil: +49(0)160-901 221 55
lisa.walther@deutscherskiverband.de

↓ [Download V-Card](#)

Dieser Service wird bereitgestellt von DSV aktiv



und der Stiftung Sicherheit
im Skisport (SIS)



Rechtlicher Hinweis

Die uns vorliegenden Informationen zu Ihrer Person werden von uns nur zum Versand des Newsletters erhoben, verarbeitet und genutzt. Datenschutzrechtliche Bestimmungen werden dabei vollumfänglich beachtet. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt zu keinem Zeitpunkt.

Falls Sie diese E-Mails nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie bitte eine E-Mail an pressestelle@deutscherskiverband.de

© 2021 Deutscher Skiverband e.V.

