

Erotik
Ausdauer
Muskeln
Sport
Abnehmen
Ernährung
Finanzen
Gesundheit
Motor
Technik
Reise
Familie
Unterhaltung

DAS MÜSSEN ALPEN-BIKER IM TRAINING BEACHTEN

MEHR KRAFT

Klar, auch in den Rocky Mountains können Sie einen netten Rad-Urlaub verbringen. Aber mit den Alpen liegt das weltweit beste Bike-Gebiet quasi vor der Haustür. Richtig Spaß macht dieser Abenteuerspielplatz aber nur, wenn Sie auf das Tourengebiet optimal vorbereitet sind. „Neben solider Grundlagenausdauer benötigen Sie vor allem eine erstklassige Kraftausdauer für die langen, aber meist rhythmischen Anstiege. Darüber hinaus ist ein Fahrtechnik-Seminar unbedingt empfehlenswert“, sagt Florian Geyer vom Radlabor Freiburg (www.radlabor.de).

Das macht Sie stark

- 1. Kraft auf dem Rad trainieren** Anstiege öfter mit einer niedrigen 60er-Trittfrequenz (bei 70 bis 85 % der HF max) absolvieren.
- 2. Lange, ruhige Einheiten fahren** Gilt vor allem, wenn Sie einen Alpencross planen. Ihr Ziel vorab: 4 bis 5 Touren à 4 bis 6 Stunden.
- 3. Mit Rucksack radeln** Gewöhnen Sie Ihren Rücken an die Zusatzlast. Extra-Tipp: neues Equipment unbedingt vorm Urlaub checken!
- 4. Reviere checken** Eine Übersicht der Top-Alpen-Spots liefert www.bike-holidays.com.

STEILE SACHE

Der Berg ruft! Wer einen Bike-Urlaub plant, sollte im Vorfeld richtig trainieren. Die besten Tipps zur Vorbereitung auf **Alpen- und Mittelgebirgs-Touren**



Himalaja-Basecamp: mehr Vegetation als eigentlich gedacht

SO BEREITEN SIE SICH AUF MITTELGEBIRGS-TOUREN VOR

MEHR POWER

Auch wenn die Gipfel deutscher Mittelgebirge im Vergleich zu den Alpen weniger eindrucksvoll erscheinen: Durch das häufige Auf und Ab summieren sich die Höhenmeter für Biker auf eine stattliche Anzahl. „Im Schwarzwald beispielsweise trifft man oft auf steile, terrassenförmige Anstiege. Um die mit Tempo und Spaß zu meistern, müssen Sie in der Vorbereitung Ihr Training auf dieses unrythmische Belastungsgefüge abstimmen. Aus dem Grund sollte bei Ihren Ausfahrten immer wieder das Intervalltraining im Mittelpunkt stehen“, empfiehlt Florian Geyer.

Das macht Sie schnell

- 1. Hart trainieren**, weniger leiden – bauen Sie in jede 3. Einheit ein Intervalltraining ein: 3-mal 5 Minuten mit hoher Intensität (80 bis 90 % der HF max) und hoher Trittfrequenz.
- 2. Sprints üben** Nutzen Sie während Ihres Trainings immer wieder die leichten, kurzen Anstiege, um aus dem Sattel zu gehen, das Tempo anzuziehen. Nicht runterschalten!
- 3. Neues ausprobieren** Sie glauben, gut in Form zu sein? Überprüfen Sie es bei einem Etappenrennen: www.trans-schwarzwald.de.

Immer gut zu Fuß

Ein Zwicken hier, ein Stechen da: So stoppen Sie die häufigsten Läufer-Wehwechen

ENTZÜNDETE ACHILLESSEHNE

Erkennen „Ein stechender Schmerz in der Achillessehne, die rot und geschwollen ist“, sagt Dr. Matthias Marquardt, Lauftrainer aus Hannover.
Beheben Lauftechnik falsch? So ist's richtig: Oberkörper gerade, Arme anwinkeln und die ganze Fußfläche nutzen.



FERSENSPORN

Erkennen „Morgens ein Schmerz in der Ferse, der rasch verfliegt – die Sehnenplatte unter dem Fuß ist entzündet“, so der Buchautor („Die Laufbibel“, spomedis, zirka 30 Euro). **Beheben** Fußsohle mit einem Igelball massieren, das fördert Durchblutung und Regeneration. Und: im Ausfallschritt dehnen.



SCHIENBEINKANTEN-SYNDROM

Erkennen „Wenn Sie die Zehen anziehen, spüren Sie einen stechenden Schmerz“, sagt Marquardt. **Beheben** Tritt meist dann auf, wenn Sie ausschließlich auf Asphalt laufen. Auf unterschiedlichen Belägen trainieren!

Erkennen Großer Zeh fühlt sich steif an, steht ab. **Beheben** Beim Schuhkauf beachten, dass die gestreckten Zehen genug Platz im Schuh haben.

STEIFE ZEHNEN



SCHWIELEN

Erkennen Das Quergewölbe sackt ein, drückt auf den Vorderfuß. Als Schutz bildet sich Hornhaut. **Beheben** Marquardt: „Nach dem Training 5 Minuten barfuß laufen, das kräftigt das Quergewölbe.“