

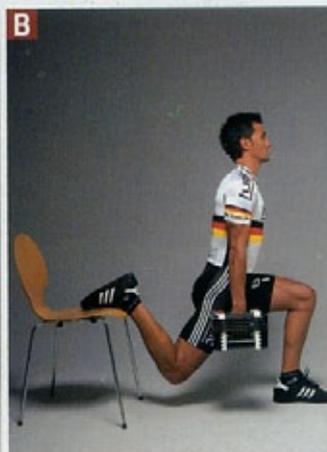
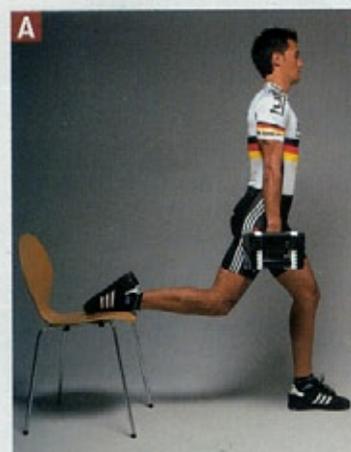
## 1. EINARMIGES RUDERN

„Eine Top-Übung für den Rücken und den Bizeps.“

**A:** Stellen Sie sich aufrecht hin, in der rechten Hand halten Sie eine Hantel. Beugen Sie sich mit dem Oberkörper nach vorne (Rücken dabei gerade halten). Das rechte Standbein beugt sich nun leicht. Strecken Sie nun das linke Bein nach hinten weg, so dass es sich in der Verlängerung Ihres Rückens befindet. Mit der linken Hand stützen Sie sich ab, der rechte Arm befindet sich gestreckt unterhalb der Schulterachse.

**B:** Ziehen Sie nun den Powerblock in Richtung Schulter. Der Oberarm bewegt sich dabei eng am Körper. Kurz diese Position halten, dann absenken und wieder anheben.

**Training:** 8 Wiederholungen pro Arm, 3-4 Sätze.



## 2. EINBEINIGE AUSFALL-KNIEBEUGE

„Das bringt mehr Druck auf das Pedal. Wer einbeinig trainiert, beugt gezielt Muskel-Schwachstellen vor.“

**A:** Stellen Sie sich – zwei Kurzhanteln haltend – aufrecht hin. Das rechte Bein wird mit dem Rist auf einem Stuhl abgelegt, das Standbein ist in der Ausgangssituation leicht gebeugt. Wichtig ist, dass Sie die Zehen des Standbeins aus dieser Position noch erkennen können.

**B:** Beugen Sie nun das Bein so weit, bis

das Knie des hinteren Beins fast den Boden berührt. Der Oberkörper bleibt während des gesamten Bewegungsablaufs gerade. Aus dieser Position wieder in die Ausgangsposition hochdrücken.

**Training:** Nach 6 Wiederholungen die Schrittstellung ändern. Danach kurze Pause. 3 Sätze.

## Manuel Fumic

**Geburtsdatum:** 30. März 1982.

**Wohnort:** Kirchheim/Teck.

**Lieblingessen:** Mamas Küche.

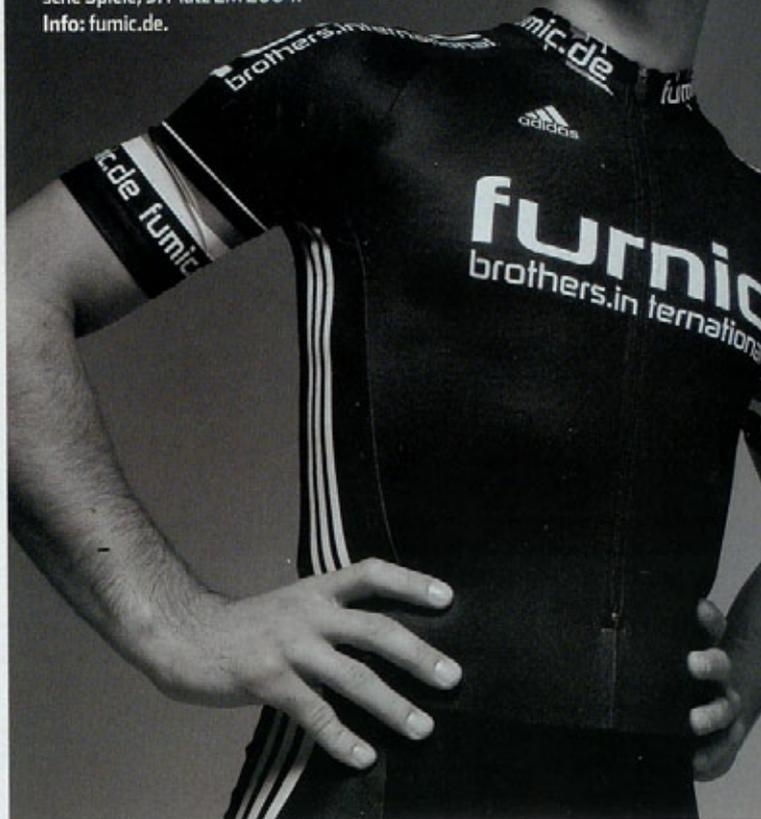
**Erfolge:** Deutscher Vizemeister

Cross Country 2005, U23-Welt-

meister 2004, 8. Platz Olympi-

sche Spiele, 3. Platz EM 2004.

**Info:** fumic.de.

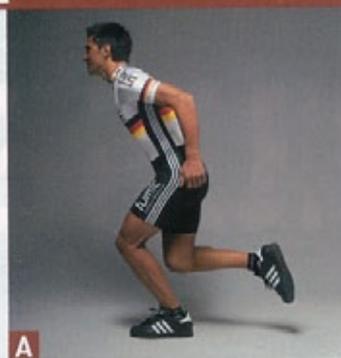


## 3. EINBEINIGE SPRÜNGE

„Diese Übung trainiert die Koordination und die Maximalkraft der Beine.“

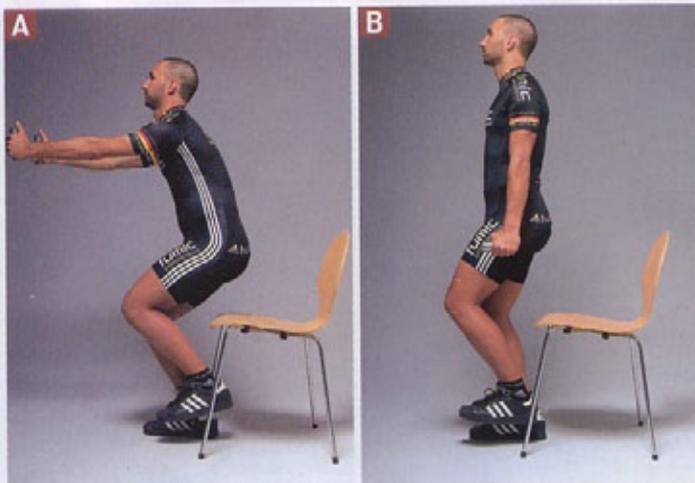
**A:** Sieht auf den ersten Blick einfach aus, stellt aber hohe Ansprüche an die Koordination. So funktioniert's: Sie brauchen einen stabilen Untergrund, auf dem Sie sowohl gut abspringen als auch landen können (sonst sind Verletzungen programmiert). Verlagern Sie das Gewicht auf das linke Bein. Das Knie ist in der Ausgangsstellung gebeugt, die Arme befinden sich zum Schwungholen hinter dem Rücken.

**B:** Nun die Arme kreisförmig nach vorne oben schwingen. Dabei gleichzeitig den horizontalen Absprung einleiten. Achten Sie dabei gezielt auf die Streckung des Fußgelenks. Nicht wundern: Auch Top-Leute springen keinen halben Meter hoch. Schon 20 Zentimeter sind okay. Wichtig ist, dass Sie kontrolliert wieder auf einem Fuß landen – nicht plan, sondern zuerst auf dem Ballen. Nachdem Sie wieder Ihre Balance gefunden haben, können Sie den nächsten Sprung einleiten. **Training:** 6 Wiederholungen pro Bein, 3 Sätze.



## Lado Fumic

Geburtsdatum: 20. Mai 1976.  
Wohnort: Kirchheim/Teck.  
Lieblingssessen: Nutella-Brezel.  
Erfolge: sechsfacher und amtierender Deutscher Meister Cross Country, Vize-Europameister 2002, 5. Platz Olympia 2000.  
Info: fumic.de.



### 4. EINBEINIGE KNIEBEUGE

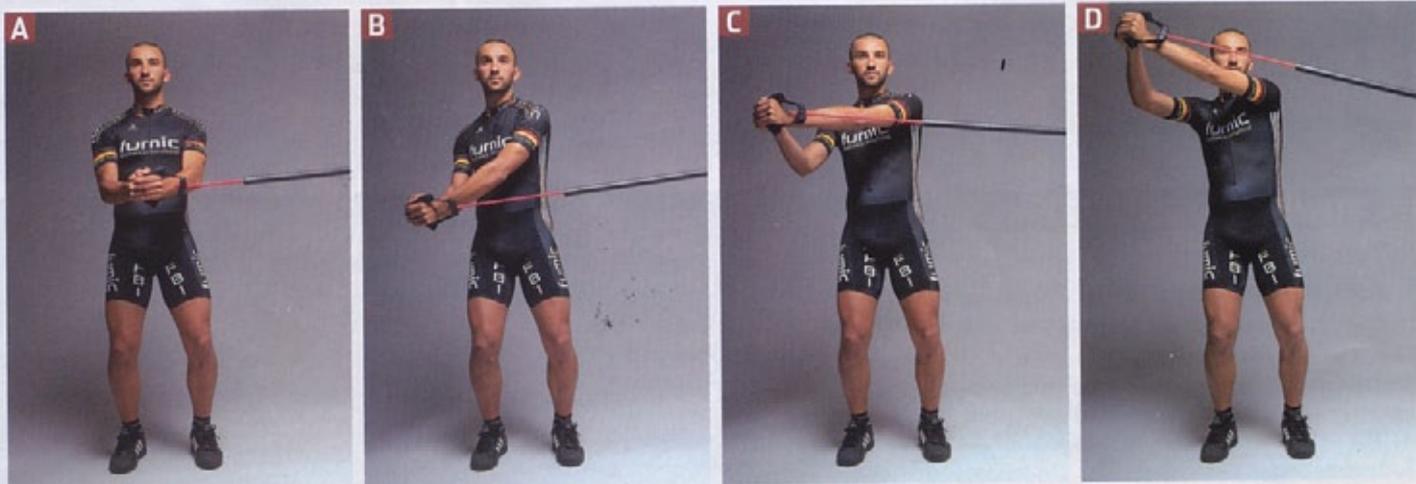
„Bei dieser Übung brennen meine Beine wie Feuer. Das mag ich – eben wie einen harten Anstieg im Rennen.“

Es gibt mehrere Arten, eine einbeinige Kniebeuge auszuführen. Diese Version ist mit Abstand die beste. Als Hilfsmittel brauchen Sie zwei kleine Gewichte, die Sie in den Händen halten. Warum? Das kleine Gegengewicht sorgt bei ausgestreckten Armen dafür, dass Sie die Bewegung ordentlich ausführen können. Der Stuhl dient als Absicherung, falls Ihnen die Kraft ausgeht. Denn eines ist klar: Obwohl Sie keine schweren Gewichte benutzen, ist die Belastung sehr hoch.

**A:** Stellen Sie sich in der Ausgangsstellung so hin, dass Ihre Unterschenkel fast den Stuhl berühren. Heben Sie nun das rechte Knie leicht an, so dass der Fuß frei

in der Luft schwebt. Die Arme befinden sich gestreckt auf Brusthöhe vor dem Körper. Der Blick geht geradeaus. **B:** Beugen Sie nun das rechte Knie. Dabei sollte sich die Wadenmuskulatur des Standbeins nur unmerklich von der Stuhlkante entfernen. Achten Sie außerdem darauf, dass sich das Kniegelenk nicht nach innen schiebt. Kurz bevor Sie sich auf dem Stuhl absetzen würden, wieder aufrichten. In der Startposition kurz innehalten, dann erneut die Übungsausführung starten. Tipp: eher auf eine langsame Bewegungsausführung achten.

**Training: 6 Wiederholungen pro Bein, 3-4 Sätze pro Bein.**



### 5. SEITLICHE BAUCHMUSKEL-TWISTS MIT DEM GUMMIBAND

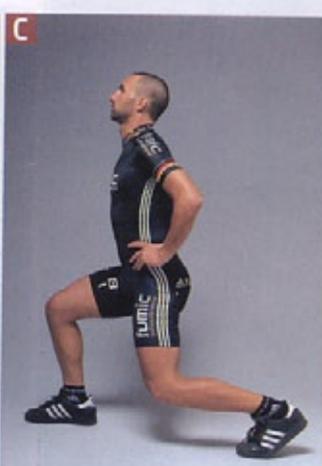
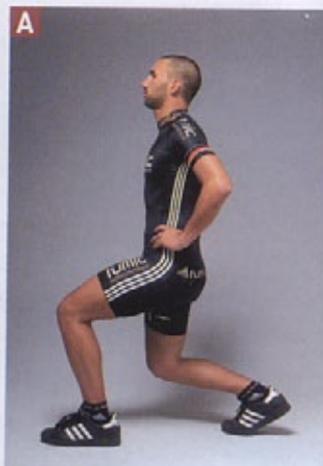
„Bauchmuskeltraining gehört zu den wichtigsten Elementen in meinem Krafttraining. Nur mit einem stabilen Rumpf kann ich die Kraft von meinem Oberkörper und von meinen Beinen auf das Bike optimal übertragen.“

Viele Biker unterschätzen die Wichtigkeit einer austrianierten Rumpfmuskulatur. Nur mit einer kräftigen und ausdauernden Körpermitte können die Beine ihre Kraft voll entfalten. Ohne dieses starke Widerlager würde die Kraft der Beinmuskeln verpuffen. Zudem beugen starke Bauchmuskeln Rückenschmerzen vor. Das hier empfohlene Bauchmuskeltraining mit dem Gummiband (im

Fachhandel unter dem Namen Tube z. B. bei sport-thieme.de zu erhalten) ist die einzige Möglichkeit, die seitlichen und geraden Muskeln mit einem dauerhaften Maximalreiz zu trainieren. **A:** Befestigen Sie ein mittelhartes Elastikband auf Bauchnabelhöhe (z. B. an einem Türgriff). Ziehen Sie das Band auf Spannung, und halten Sie es mit beiden leicht gestreckten Armen vor der Körper-

mitte. **B:** Nun explosiv das Band nach außen unten ziehen. Wieder in die Ausgangsposition zurück ... **C:** ... und gleich von dort das Band auf Schulterhöhe ziehen. Dann zurück vor den Bauchnabel. **D:** Zum Abschluss das Band schwingvoll über Kopfhöhe ziehen. Den ganzen Bewegungsablauf schnell, aber kontrolliert ausführen.

**Training: 12 Wiederholungen pro Seite, 3-4 Sätze.**



## 6. WECHSELSPRÜNGE

„Eine perfekte Übung für explosive Kraftentwicklung, wie ich sie beim Antritt brauche.“

**A:** Aufrecht hinstellen, die Beine sind schulterbreit auseinander. Stützen Sie sich mit den Händen in der Hüfte ab. Nun in eine tiefe Schrittstellung absenken. Der vordere Fuß hält vollständigen Bodenkontakt. Der Rücken ist gerade, der Blick geht nach vorne.

**B:** Nun explosiv nach oben abspringen. Die Kraft kommt aus beiden Beinen. **C:** Im höchsten Punkt die Schrittstellung wechseln – wo also gerade noch der linke Fuß vorne war, ist es nun der rechte. Kontrolliert mit beiden Beinen landen. Sofort wieder abspringen

Training: 6–8 Wiederholungen, 3–4 Sätze.

## 7. ROTIERENDES ZIEHEN

„Eine komplexe und effektive Übung, die fast alle Muskeln trainiert.“

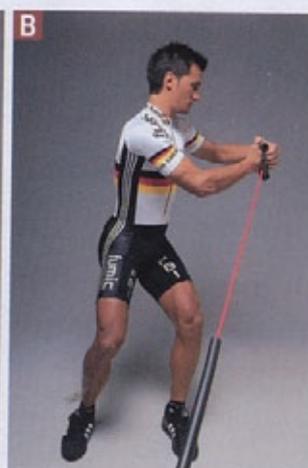
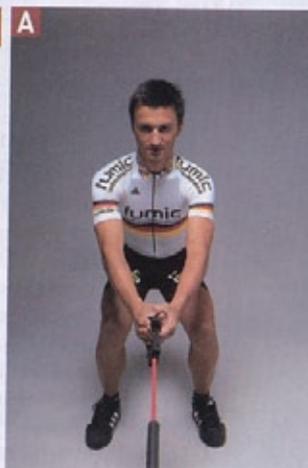
Sie können das rotierende Ziehen entweder im Studio an der Kabelzugmaschine ausführen oder mit einem Gymnastikband, das Sie auf Fußhöhe ordentlich fixieren.

**A:** Halten Sie den Griff des Gymnastikbands mit beiden Händen. Die Beine sind fast rechtwinklig gebeugt, der Oberkörper ist nach vorne geneigt (Rücken gerade!).

**B:** Nun die Beine und Hüfte strecken, dabei die gestreckten Arme nach links oben ziehen – dabei die Hüfte drehen.

**C:** Die Füße bleiben weiterhin auf der Stelle, die Arme ziehen bis über Kopfhöhe hinaus. In die Ausgangsstellung zurück und mit der rechten Seite wiederholen.

Training: 10 Wiederholungen pro Seite, 3–4 Sätze.



## 8. POWER-LIEGESTÜTZE

„Diese harte Version gibt richtig Power in Armen und Brust.“

Für Profis: Die hochgestellten Beine bedeuten mehr Gewicht auf den Armen. Zudem entsteht durchs Abdrücken und das Auffangen des Oberkörpers ein maximaler Reiz auf die schnell kontrahierenden Muskelfasern.

**A:** Füße auf einem Stuhl ablegen, Arme überschulterbreit mit den Fingern nach vorne absetzen. Körperspannung aufbauen – die Gesäßmuskeln anspannen.

**B:** Absenken, bis die Nase den Boden berührt ...

**C:** ... und explosiv nach oben drücken, bis die Hände den Boden verlassen. Dann das Gewicht abfangen. Fertig.

Training: 6 Wiederholungen, 3–4 Sätze.



**Oliver Schmidlein**  
Fitness-Coach des  
DFB-Nationalteams

## „SO WICHTIG WIE ZÄHNEPUTZEN.“

Interview mit Fitness-Coach Oliver Schmidlein.

**MB: SIE EMPFEHLEN SEHR KOMPLEXE, UNGEWÖHNLICHE ÜBUNGEN. WIESO?**

**Schmidlein:** Biker nutzen in erster Linie ihr Rennrad oder Bike als Trainingsmittel. Daher steht nur begrenzt Zeit zur Verfügung. Vorteil der acht Übungen ist es, eine Vielzahl von Trainingseffekten zur Kraftsteigerung zu kombinieren.

### WAS FÜR VORTEILE HAT DAS TRAINING?

Biken ist eine sehr dynamische Sportart. Das Zusammenspiel sowohl innerhalb eines Muskels als auch in der Verkettung der Muskelgruppen muss perfekt sein, wenn beispielsweise in einer heiklen

Fahrsituation Balance gefragt ist. Diese Kraftübungen sind mehrgelenkig und somit hocheffektiv.

### IN FAST JEDER ÜBUNG WIRD DER RUMPFBEREICH BEANSPRUCHT. WARUM?

Nur mit einem starken Rumpf, der quasi eine Art Widerlager für den Oberkörper und die Beine darstellt, kann die Kraft umgesetzt werden. Wer starke Beine, aber schwache Bauch- und untere Rückenmuskeln hat, lässt seine Bein-Power verpuffen.

### SIND DIE ÜBUNGEN NUR FÜR PROFIS?

Im Gegenteil – Krafttraining ist so wichtig wie Zähneputzen. Wenn Sie ein Mal pro Woche die Übungen ausführen, stellt sich bereits nach vier Wochen ein positiver Trainingseffekt ein. Das hilft Hobby-Bikern, gesünder und mit mehr Spaß zu biken.

Die Superhantel von Powerblock kombiniert mittels Stecksystem mehrere Gewichte. Ab 199 Euro über [powerblock.de](http://powerblock.de).

