

# **Kraft- und Koordinationstraining - Acht Top-Übungen mit Nino Schurter und Florian Vogel**



[Quelle: <http://www.mountainbike-magazin.de/know-how/training/kraft-und-koordinationstraining-acht-top-uebungen-mit-weltmeister-nino-schurter-und-florian-vogel.385111.2.htm>]

## Übung 1: "KEEP ON ROLLIN"



### **Balance-Übung zur Schulung des Gantkörper-Gleichgewichts**

**A:** Stellen Sie zur leichtesten Form der folgenden Übungen das Brett auf der einen Seite am Boden ab. Die Rolle liegt auf der anderen Seite und wird stabil von der Begrenzung gehalten. So können Sie bequem breitbeinig in gebeugter Haltung aufsteigen.



**B:** Lassen Sie sich beim ersten Aufstieg helfen und balancieren Sie mit Hilfestellung.

**TRAINING:** Wem Links-rechts-Schaukeln zu einseitig wird, kann Kniebeugen einbauen.

## Übung 2: "NUDELHOLZ"



**Kräftigung der tiefen Bauch- und Rücken- sowie der Schulter- und Oberarmmuskulatur.**

**A:** Zusatztool auf der Brett-Rückseite wie abgebildet umgreifen. Arme gestreckt halten, Hüftknick vermeiden



**B:** Langsam Brett zu einer Seite und ohne Pause zurück auf die andere Seite rollen. Oberkörper bleibt gerade.

**TRAINING:** 10 Wiederholungen beidseitig à 2 Serien. Atmen Sie trotz hoher Spannung ruhig und gleichmässig. Leichter wird's, wenn Sie die Beine weit spreizen. Achten Sie darauf, die Wiederholungen anfangs erholt durchzuführen.

### Übung 3: "HANG FIVE"



**Balance-Übung zur Schulung des Ganzkörper-Gleichgewichts.**

**A:** Start wie Übung 1: Nehmen Sie auch hier Hilfestellung in Anspruch, legen Sie ggfs. eine Matte hinter sich ab für den Fall unerwünschter Abgänge. Der Anfang fällt leichter im Ausfallschritt



**B:** Rollen Sie etwas gebeugt vor und zurück, möglichst ohne aufzusetzen. Bei sicherem Handling Blick geradeaus.

**TRAINING:** Je enger die Fusststellung, desto anspruchsvoller. Spannend: Sie jonglieren während der Übung.

## Übung 4: "SESSELFURZER"



**Balance-Übung zur Stärkung des Gleichgewichts und der Bauchmuskulatur.**

**A:** Stützen Sie sich zum Start mit den Armen hinterm Brett ab. Richten Sie den Blick geradeaus, und versuchen Sie, gleichmässig zu atmen.

**TRAINING:** Balancieren Sie 15 sec. Vor dem zweiten Durchgang gut erholen.

## Übung 5: "UP-HEELER"



**Ganzkörperübung zur Stärkung der Tiefenmuskulatur.**

**A:** Ellenbogen schulterbreit auf dem Brett abstützen. Brett mittig balancieren, Hüftknick unbedingt vermeiden.



**B:** Abwechselnd ein Bein heben und jeweils 10 sec halten, dabei Brett möglichst waagrecht halten.

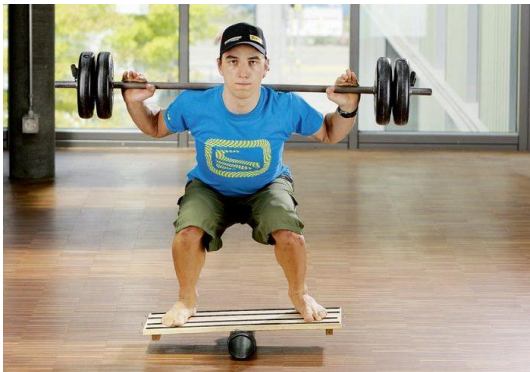
**TRAINING:** 2 Serien beidseitig à 10 sec. Erholen Sie sich gut nach jeder Serie. Spannen Sie den Bauch an, sonst erreichen Sie nur 80 bis 90 Prozent der anvisierten Muskulatur.

## Übung 6: "DRÜCKER-KOLONNE": Kniebeugen mit der Stange



**Kombinierte Trainingsform für die Bein- und untere Rückenmuskulatur, die gleichzeitig das Gleichgewichtsgefühl unter Belastung schult.**

**A:** Fangen Sie mit einer Hantelstange ohne Gewichte an. Brett einseitig ablegen und "aufsteigen". Versuchen Sie erst, ohne Bewegung zu balancieren.



**B:** Beugen und strecken Sie, sobald Sie ein sicheres Gefühl entwickelt haben, Ihre Beine. Halten Sie die Rolle während der Kniebeugen möglichst mittig.

**TRAINING:** 10 Kniebeugen à 2 Serien. Achten Sie auf ausreichend Erholung. Variieren Sie die Hantelscheiben: Ruhig auch mal nur einseitig Gewichte auflegen. Grundsätzlich aber gilt: Gewicht ist zweitrangig!

## Übung 7: "SEIL-KNIEBEUGEN"



**Komplexe Koordinationsübung, die auch die Oberschenkel-, Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur trainiert.**

**A:** Zwei Expander mit Armschlingen mittig links und rechts am Brett montieren. In gebeugter Haltung mit den Gummizügen ums Handgelenk auf dem Brett balancieren. Blick wie beim Biken geradeaus. Achten Sie darauf, einen Rundrücken zu vermeiden.



**B:** Beine nun strecken und Arme kontrolliert gebeugt nach aussen hochführen. Beim Beinebeugen, Arme gleichzeitig wieder senken. Fixieren Sie dabei einen Punkt, der ein, zwei Meter vor Ihnen liegt.

**TRAINING:** 10 Kniebeugen à 2 Serien. Achtung: Diese gesteigerte Variante sollten Sie erst durchführen, wenn das einfache Balancieren auf dem Brett weitgehend automatisiert abläuft.

## Übung 8: "NINO SPEZIAL"



**Hochkomplexe Koordinationsübung, die Bein-, Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur trainiert.**

**A:** Zum Start sind Arme seitlich am Körper. Nun gleichzeitig Hüfte rotieren und den linken Arm nach rechts oben führen. Der rechte Arm geht diagonal nach hinten.



**B:** Arme nun wechselseitig diagonal hoch und runter führen

**TRAINING:** Je zehn Mal pro Seite. Brett möglichst waagrecht halten.



## Anhang

### **Echt weltmeisterlich: Das moderne Workout der Scott-Profis bringt auch Sie in Sachen Kraft und Koordination ganz nach vorne.**

Stellen Sie sich mal eben Ihren Bewegungsablauf an der Schlüsselstelle Ihrer Hausrunde vor. Vielleicht könnte die so aussehen: eine kleine Kante in einer Kurve, gespickt mit fiesen Wurzeln, die Einfahrt bereits ruppig, die steile Ausfahrt ein Thriller. Fahrtechnisch anspruchsvoll also. Das Gros der Schläge schlucken die Federelemente.

Dennoch bleibt eine Menge Arbeit für Ihre Muskeln übrig. Muskelfasern zucken, kontrahieren, entspannen. Kurzum: Sie leisten Höchstarbeit. Aber nicht nur sie. Auch Ihr Zentralnervensystem ist auf Hochtouren: versendet Signale, verarbeitet Reize, koordiniert Ihre Motorik. Alles in Bruchteilen von Millisekunden, alles weitgehend unbewusst. Und alles mehr oder weniger effizient.

Das "Mehr" können Sie durch gezieltes Training beeinflussen. Zum Beispiel mit einem koordinativ anspruchsvollen Kraft-Workout, wie es die Scott-Athleten, Weltmeister Nino Schurter und der WM-Dritte Florian Vogel, mit dem auf den folgenden Seiten demonstrierten Balance-Board absolvieren. Unglaublich, aber wahr: Die beiden Schweizer Cross-Country-Profis verwenden ganze 20 Prozent ihres Trainingsumfangs für Kraft- und Koordinationstraining.

Das klingt irre viel: "Mag sein. Mountainbiken ist aber eine koordinativ hoch komplexe Angelegenheit. Und modernes Mountainbike-Training erfordert kombinierte Formen. Beides, Kraft und Koordination, ist lange vernachlässigt worden, weil es die gängige Meinung war, speziell die Koordination hätte auf dem Mountainbike keine so hohe Bedeutung", klärt Schurter auf.

Ein so genanntes "propriozeptives Workout" zielt auf das Gleichgewichtsgefühl, die Tiefenmuskulatur an Bauch und Rücken, vor allem aber auf die Eigenwahrnehmung von Muskeln, Sehnen und Gelenken, also auf das Muskel-Nerv-Zusammenspiel, ab. "Für Biker ist das perfekt, denn wir sind ständig einer Flut von Reizen ausgesetzt. Je besser die Eigenreflexe, desto schneller reagieren und desto besser agieren wir", sagt der Weltmeister.

Dessen Coach Nicolas Siegenthaler fügt an: "Training auf unstabilen Unterlagen wie Swissball, Luftkissen oder wie hier mit dem Balance-Board mobilisiert viel mehr Muskelfasern – und das auch bei weniger Gewicht." Und: "Im Gegensatz zu den überwiegend sehr isolierten Formen, wie man sie normalerweise an Geräten in Kraftstudios vollzieht, sind Biker besser beraten, die koordinativen Aspekte ins Krafttraining zu integrieren."

Das Beste am Scott-Workout: Koordinativ schwierige Formen wie Übung 2 in der Mediashow simulieren Situationen, wie sie beim Biken typisch sind. Hohe Haltearbeiten (Steh-Position auf dem Bike) in Verbindung mit koordinativ komplexen Teilbewegungen (Rotation, Lenker) stehen sinnbildlich etwa für anspruchsvolle, kurvige Abfahrten.

Ganz speziell: Übungen, bei denen verschiedene Dimensionen bzw. Ebenen im Spiel sind, zum Beispiel Übung 7 und 8: "Der Biker muss dabei Hirn und Muskelarbeit sehr komplex koordinieren. Genau solche Übungen generieren die Automatisierung der intra- und intermuskulären Koordination, also das Zusammenspiel der Nerven und Fasern eines Muskels und das der großen Muskelgruppen bei einer speziellen Bewegung, die für Biker extrem wichtig ist", sagt Siegenthaler.

"Zudem geben koordinative Fähigkeiten einem Athleten mehr Sicherheit." Ihr Profit: Die Schlüsselstelle Ihrer Hausrunde wird nach diesem Workout garantiert zum Kinderspiel.