

Krafttraining: Die 10 besten Geräteübungen für Triathleten

Krafttraining sollte ein fester Bestandteil in Eurem Trainingsplan sein. Aber welche Übungen sind die Effektivsten? Welche Übungen machen für uns Triathleten am meisten Sinn? Triathlon.de zeigt Euch die zehn wichtigsten Übungen.

Auf den folgenden Seiten wollen wir Euch die besten zehn Übungen für ein sinnvolles Krafttraining im Fitnessstudio zeigen und Euch sagen worauf es ankommt und welche für den Triathlon wichtigen Muskelgruppen die Übungen jeweils trainieren.

Grundsätzliche Ausführungshinweise

- Gelenke sollten durch die Einstellungsmöglichkeiten so positioniert werden, dass sie mit den Drehachsen der Geräte übereinstimmen
- Bewegungen werden langsam und gleichmäßig ohne Schwung durchgeführt
- Rumpfmuskulatur wird während der Ausführung zur Stabilisation angespannt
- Pressatmung sollte vermieden werden
- Atemtechnik: Ausatmen beim anstrengsten Teil der Übung, Einatmen bei Rückkehr in die Ausgangsstellung
- Wiederholungszahl und Gewicht je nach gewünschtem

Übung 1: Hüftadduktion sitzend

Worauf ist zu achten: Einstiegshilfe benutzen, Polster setzen etwas oberhalb der Kniegelenke an, Rückenkontakt mit der Lehne während der kompletten Bewegungsausführung

Welche Muskeln werden angesprochen: Adduktoren der Beine

Verbessert die Stabilisation beim Laufen



Übung 2: Kniestrecker sitzend

Worauf ist zu achten: Position des Kniegelenks zum Gerät besonders wichtig (siehe 1. Seite), Stabilisation während der Übungsausführung durch leichten Zug an den Haltegriffen, keine Überstreckung des Kniegelenks

Welche Muskeln werden angesprochen: Beinstreck-Muskulatur (M. quadriceps femoris)

Verbessert die Kraft für bergige Radstrecken



Übung 3: Kniebeuger liegend

Worauf ist zu achten: Polster unmittelbar oberhalb des Knöchels positionieren, Körperkontakt mit der Liegefläche halten, Hohlkreuz vermeiden, Zehenspitzen etwas anziehen, keine Überstreckung des Kniegelenks

Welche Muskeln werden angesprochen: Beinbeuge-Muskulatur (u.a. M. biceps femoris)

Verbessert die Effektivität der Laufbewegung



Übung 4: Beinpresse

Worauf ist zu achten: Füße etwa hüftbreit und parallel stehend oder etwas nach außen gedreht auf die Platte aufsetzen, Stabilisation durch Zug an den Haltegriffen, keine vollständige Streckung der Kniegelenke, Knie stabil auf einer Linie zwischen Füßen und Hüfte führen

Welche Muskeln werden angesprochen: komplette Beinmuskulatur

Verbessert die Kraft der Beine für Laufen und Radfahren

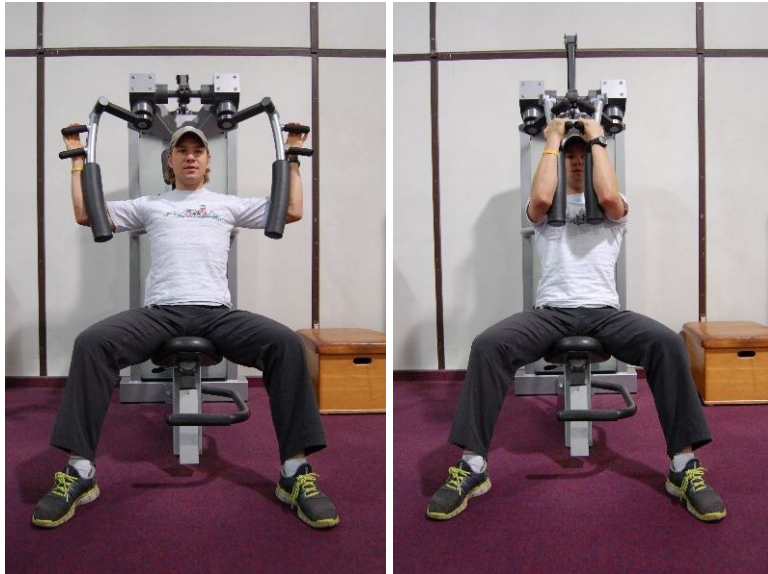


Übung 5: Butterfly

Worauf ist zu achten: Einstiegshilfe benutzen, Oberarme sollten etwa auf Schulterhöhe positioniert werden, Arme nur soweit zurückführen bis sie eine Linie mit der Schulterachse bilden

Welche Muskeln werden angesprochen: Brustmuskulatur (M. pectoralis major)

Verbessert die Effektivität des Kraularmzugs



Übung 6: Schulter-Abduktion

Worauf ist zu achten: Position des Schultergelenks zum Gerät besonders wichtig (siehe 1. Seite), Polster nur bis max. auf Schulterhöhe führen, Schulter bleiben in einer neutralen Position (nicht nach oben ziehen), Gewicht nicht zu hoch wählen

Welche Muskeln werden angesprochen: Schultermuskulatur (M. deltoideus)

Gut für einen kraftvollen Kraularmzug



Übung 7: Rudern

Worauf ist zu achten: Oberkörper am Brustpolster stabilisieren, Griffposition etwas unterhalb der Schulterhöhe wählen, Rücken gerade halten, Ausgleichsbewegungen in der Lenden- und Halswirbelsäule vermeiden

Welche Muskeln werden angesprochen: Obere Rückenmuskulatur

Gute Ausgleichsübung für die aerodynamische Haltung auf dem Rennrad



Übung 8: Dips

Worauf ist zu achten: Hände befinden sich in der Ausgangsposition etwas unterhalb der Schultern, Ellbogen sind leicht nach hinten/außen abgespreizt, Handgelenke bleiben stabil, Ellbogen nicht vollständig strecken oder überstrecken

Welche Muskeln werden angesprochen: Armstrecker (M. triceps brachii)

Gut für eine effektive Druckphase der Arme beim Kraulschwimmen



Übung 9: Biceps-Curls

Worauf ist zu achten: Position des Ellbogengelenks zur Gerätedrehachse besonders wichtig (siehe Seite 1), Oberarme sind parallel auf der Unterlage positioniert, Handgelenke bleiben immer in Verlängerung des Unterarms, Oberarme mindestens 90 Grad beugen, Schulter nicht nach oben ziehen, Ellbogen nicht überstrecken

Welche Muskeln werden angesprochen: Armbeuger (u.a. M. biceps brachii)

Gibt Kraft für ein möglichst frühes Beugen der Ellbogen beim Kraularmzug!



Übung 10: Lat-Zug

Worauf ist zu achten: Rumpfmuskulatur anspannen und Rücken gerade halten, Stange mit den Händen etwas über Schulterbreite greifen, Blickrichtung nach vorne, Schultern neutral halten (nicht nach oben ziehen)

Welche Muskeln werden angesprochen: Obere Rückenmuskulatur (u.a. M. latissimus dorsi)

Verbessert die Kraft des Armzugs beim Kraulschwimmen

