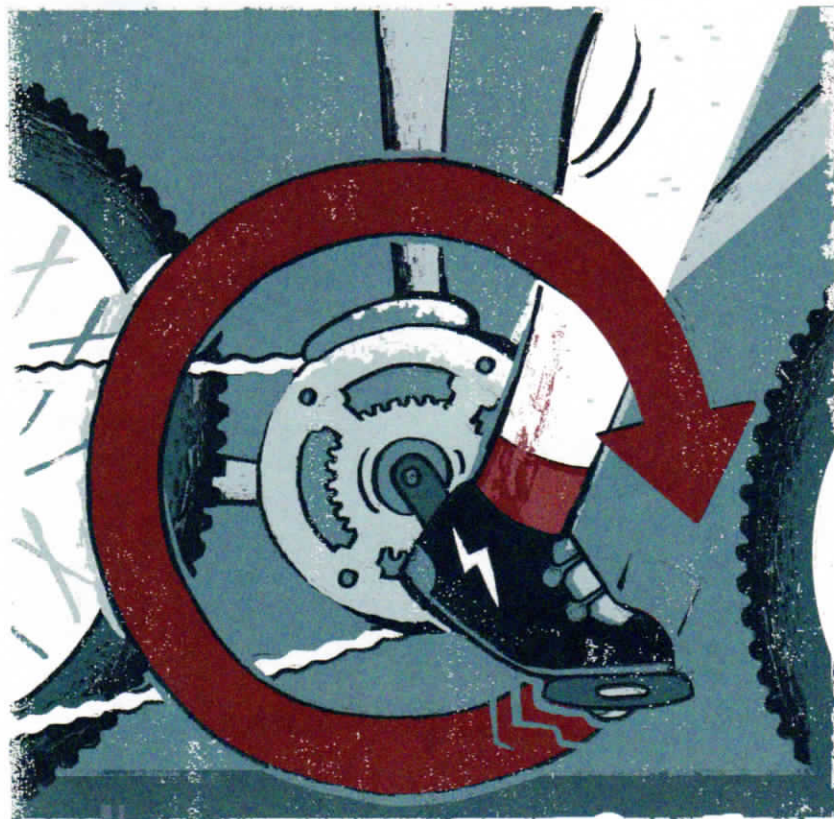


DER RUNDE TRITT

Jeder kennt ihn, jeder will ihn: den runden Tritt. Aber was steckt dahinter – und wie lernt man, rund zu treten?



- 1** In Sektoren trainieren: Teilen Sie die Pedalumdrehung gedanklich in vier Sektoren (siehe Abbildung unten). Fahren Sie einen leichten Anstieg mit einer Trittfrequenz von 50 Umdrehungen pro Minute hoch. Konzentrieren Sie sich auf einen Sektor, indem Sie aktiv ziehen/drücken. Beispiel: In Sektor vier ziehen Sie das Bein nach oben. Machen Sie das zirka zehn Sekunden lang und wechseln Sie danach das Bein.
- 2** Einbeinig fahren: Wählen Sie eine leicht ansteigende Strecke – am besten auf dem Bike. Klicken Sie aus und pedalieren Sie mit einem Bein weiter. Fahren Sie mit einer Trittfrequenz von 50 Umdrehungen. Fahren Sie so lange, bis die Trettechnik schlechter wird. Wechseln Sie danach das Bein. Machen Sie je fünf Sätze pro Bein.
- 3** Theraband-Workout: Fixieren Sie das Theraband in Bodennähe. Legen Sie das Band über den Fußrücken – der Fixierpunkt liegt hinter Ihnen. Heben Sie den Fuß mit dem Band gegen den Widerstand hoch. Achten Sie darauf, dass das Becken gerade bleibt.



Björn Stapelfeldt, Leiter von www.radiolabor.de

„Die Herzfrequenz können Sie beim Techniktraining vergessen.“

Gibt es den runden Tritt überhaupt?

Natürlich bewegt sich der Fuß auf einer Kreisbahn, aber die Kräfte, die auf das Pedal wirken, sind unterschiedlich.

Also kein runder Tritt?

Menschen laufen von Natur aus, deshalb fällt uns das Herunterdrücken der Pedale leicht. Aber wir schieben eher selten den Fuß nach vorne oder ziehen ihn aktiv hoch.

Kann man sich denn eine Technik antrainieren?

Ja, das klappt. Wir haben viele Tests mit Profis und Hobby-Bikern gemacht. Vor allem bergauf hilft eine gute Technik.

Und wie?

Durch relativ simples Training. Der Körper muss sich das neue Bewe-

gungsmuster merken und nicht bis zum Muskelversagen arbeiten.

Das heißt im Klartext?

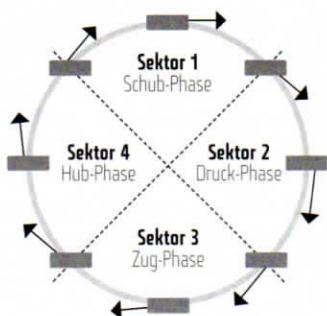
Pedalieren Sie einbeinig. Das machen Sie so lange, bis die Technik merkbar schlecht wird. Dann wechseln Sie das Bein.

Wie bemerke ich schlechte Technik?

Wenn ich anfangen zu haken – die Kreisbewegung ist nicht mehr flüssig. Zudem sollte die Hüfte nicht zur Seite abkippen.

Hilft der Blick auf die Herzfrequenz?

Die Herzfrequenz ist ein schlechter Steuerparameter für Kraftausdauer-, Technik- und Intervalltraining. Einbeinig liegen noch ganz andere Verhältnisse vor, da Sie weniger Muskeln bewegen. Die Herzfrequenz können Sie beim Techniktraining vergessen.



TRETZYKLUS

DIE TRETBEWEGUNG WIRD IN VIER SEKTOREN AUFGETEILT. IN **SEKTOR 1** SCHIEBT DER FAHRER DIE PEDALE AKTIV ÜBER DEN SCHEITELPUNKT. **SEKTOR 2** MACHT DEN HAUPTVORTRIEB BEIM BIKEN AUS. DIE KNACKPUNKTE FÜR EINEN RUNDEN TRITT SIND DIE **SEKTOREN 3 UND 4**. HIER FEHLT DEN MEISTEN FAHRERN DIE RICHTIGE TECHNIK.