



BONUS:

[Hier](#) geht's zum kostenlosen Fahrtechnikkurs von Roxybike.online !

Beispiel-FITNESS-Trainingsplan von Marcel Tschannerl (www.rideguide.it)

	Übung	Zielmuskulatur	Sätze	Wh
Warmup	Unterer Rücken	Unterer Rücken, Obliquus Externus / Internus	1	3 / Seite
	Seiten	Gesamte Körperseite von den Schultern bis zum Oberschenkel	1	10 / Seite
	Gesäß	Unterer Rücken, Gesäß, Hüfte	1	10 / Bein
Hauptteil	Arm- / Beinheben im Unterarmplank	Unterer Rücken, Gluteus Maximus	2	10 / Seite
	Hüftheben mit einbeiniger Streckung	Unterer Rücken, Oberschenkelrückseite, Gesäß	2	10 / Bein
	Beinkreisen	Transversus Abdominis, Hüftbeuger, Gesäß	2	5 / Bein / Richtung
	Roll like a ball	Transversus Abdominis	2	15
	Sprünge	Gesäß, Beine	3	5

a) Unterer Rücken

Am Rücken liegend mit zur Seite gestreckten Armen und aufgestellten Beinen die Knie zur Seite legen. Der Kopf dreht sich in die entgegengesetzte Richtung, beide Schulterblätter bleiben am Boden. Anschließend Seitenwechsel.

**b) Seiten**

Im aufrechten Stand die Arme nach oben strecken und gerade zur Seite neigen. Zur Verstärkung kann bei einem Stretch der rechten Seite der rechte Fuß hinter den linken gesetzt werden und umgekehrt.



c) Gesäß

Am Rücken liegend den linken Fußknöchel am rechten Oberschenkel ablegen, um diesen herum fassen und Richtung Brust ziehen. Das Becken bleibt dabei möglichst gerade, der Oberschenkel senkrecht (das Knie soll nicht nach innen zeigen). Anschließend Seitenwechsel.

**d) Beinheben im Unterarm-Plank**

Ausgehend vom Unterarmstütz (Ellbogen genau unter der Schulter, Oberkörper parallel zum Boden) das rechte Bein heben (Zehen gestreckt) und 5 Sekunden halten. Langsam absenken und Seite wechseln

Zielmuskulatur: Schulter, unterer Rücken, Gesäß

Effekt: Balance, Aktivierung des Gluteus Maximus als Hüftstrecker



e) Hüftheben mit einbeiniger Streckung

Am Rücken liegend mit aufgestellten Beinen das Becken heben und mit den Armen abstützen. Ein Bein strecken und heben, bis der Fuß etwa oberhalb des Gesichts ist. Dann wieder senken bis die Oberschenkel parallel sind. Entsprechend der Angabe wiederholen, dann Seite wechseln.

Zielmuskulatur: Unterer Rücken, Gluteus Maximus, Oberschenkelrückseite

Effekt: Hüftstabilisierung



f) Beinkreisen

In Rückenlage Becken anheben, ein Bein senkrecht nach oben. Mit dem erhobenen Bein entsprechend der Vorgabe im Stundenbild kreisende Bewegungen ausführen, dann Richtung wechseln, anschließend Bein wechseln.

Muskulatur: Obliquus Transversus

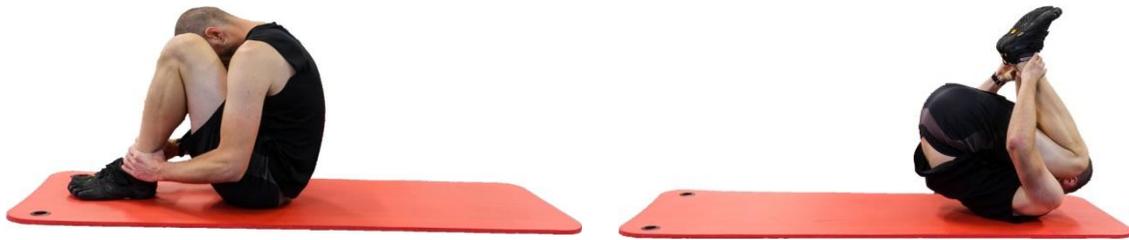
Effekt: Aktivierung der Bauchmuskulatur, Entspannung des Rückens

**g) Roll like a ball**

Mit angezogenen Knien sitzen, dabei fassen die Hände von außen die Knöchel, der Kopf ist zwischen den Knien. Nun nach hinten bis auf die Schulterblätter und anschließend mit einem kräftigen Ausatmen wieder zurück in die Ausgangsposition rollen.

Zielmuskulatur: Transversus Abdominis

Effekt: Verbesserte Aktivierung der Bauchmuskulatur



h) Sprünge

Aus dem aufrechten Stand mit den Armen Schwung holen und mit beiden Beinen nach oben springen, bis die Knie etwa auf Hüfthöhe sind. Die Landung erfolgt über die Fußballen und es folgt unmittelbar der nächste Sprung. Je geräuschloser die Landung ist, umso effektiver ist die Übung

Zielmuskulatur: Gesäß, Beine

Effekt: Sprungkraft und Kraftausdauer

