

Krachttraining voor Wielrenners.

BETER PRESTEREN BETER PRESTEREN BETER PRESTEREN BETER PRESTEREN BETER PRESTEREN BETER PRESTEREN



In dit tweede artikel over krachttraining kijken we naar de meest geschikte oefenstof om het prestatievermogen van wielrenners te verhogen en zullen we ook dieper ingaan op de techniek van de uitvoering.

In het vorige artikel hebben we aangegeven dat het zinvol is om te kiezen voor vrije halteroefeningen en dat de heup- en kniestrekkers de belangrijkste actieve spieren zijn tijdens het fietsen. Daarnaast is het ook belangrijk om in de wintermaanden voldoende aandacht te besteden aan de spieren die een wegrenner tijdens de zomermaanden minder gebruikt. Denk hierbij aan oefeningen voor het bovenlichaam en de armen. Deze oefeningen voorkomen dat een renner te eenzijdig ontwikkelt en verkleinen de kans op schouder, rug en nekklachten tijdens het fietsen. In Tabel 1 is een overzicht gegeven van de aanbevolen oefeningen voor wielrenners met daarbij het doel van de oefening. Voor alle oefeningen geldt dat je voldoende tijd moet nemen om de techniek onder de knie te krijgen. De kans op blessures is veel groter indien je de belasting verhoogt voordat je over de juiste techniek beschikt. Zorg daarom voor deskundige begeleiding tijdens het aanleren van de oefeningen.

Foto's van alle geschikte oefeningen voor wielrenners zijn te vinden op www.knkf.nl. Als voorbode op het volgende artikel kun je hier ook alvast een voorbeeld vinden van een periodiseringsmodel voor wegrenners.



TECHNIEK

Voor alle oefeningen geldt dat een correcte technische uitvoering erg belangrijk is. Met name de houding van de rug verdient vaak speciale aandacht bij wielrenners. Vanuit het fietsen zijn we namelijk gewend om met een bolle ofwel ronde rug te sporten. In de krachttraining is dit precies omgekeerd! In tabel 2 staan een aantal belangrijke aandachtspunten voor de uitvoering van de oefeningen. Bij het squaten is het beter om te kiezen voor een diepe squat, de heup komt hierbij op dezelfde hoogte als de knie of zelfs nog iets lager. Deze diepte maakt de beweging met name in het diepste stuk wat zwaarder maar zorgt er wel voor dat het heupgewricht in dezelfde hoek wordt getraind als op de fiets. Zorg wel dat je onder-rug licht hol blijft in de diepste positie.

VERMOGEN = KRACHT X SNELHEID

Een wielrenner, die harder wil gaan fietsen, zal meer vermogen moeten leveren. Het vermogen, het product van kracht en snelheid, kan op twee manieren worden verhoogd:

1. Vergroten van de factor kracht door het kiezen van een zwaarder verzet. Bij een zwaarder verzet neemt de afstand die wordt afgelegd per pedaalomwenteling toe. Om de trapfrequentie gelijk te kunnen houden moet je meer kracht leveren per trap. Dit resulteert in een hoger vermogen en dus een hogere snelheid.

2. Vergroten van de factor snelheid door het verhogen van de trapfrequentie bij eenzelfde verzet. Voor de trapfrequentie geldt echter dat er een optimum is waarbij het hoogste vermogen geleverd kan worden. De trapfrequentie kun je dus niet oneindig hoog opvoeren.

Krachttraining voor wegrenners is vooral gericht op de factor kracht en in een later stadium op een toename van het vermogen. Een grote maximale kracht is namelijk een belangrijke voorwaarde voor het leveren van een hoog maximaal vermogen. Hier wordt in de periodisering dan ook rekening mee gehouden. Het spreekt voor zich dat je het aanleren van fietsen met een hoge trapfrequentie uitsluitend specifiek kan trainen, op de fiets dus.

In dit artikel hebben we aanwijzingen gegeven met betrekking tot de oefenstof en de techniek van krachttraining voor wielrenners. We willen echter benadrukken dat je de techniek van krachttraining niet kunt leren uit een boekje. Deskundige begeleiding bij het aanleren van de oefeningen is echt noodzakelijk. In het derde artikel zullen we ingaan op de periodering van krachttraining. Wil je meer informatie over krachttraining en aanverwante onderwerpen? Neem dan een gratis abonnement op het digitale magazine "Krachttraining". Kijk hiervoor op www.knkf.nl

Tabel 1. Oefeningen voor wielrenners

Oefening	Trainingsdoel / opmerking
Squat (back en front)	Knie- en heupstrekkers en rugspieren
Deadlift	Idem, met groter accent op rugstrekkers
Leg-press machine	Knie- en heupstrekkers. Van alle oefeningen op machines is dit nog de meest zinvolle voor wielrenners.
Step-ups, Lunges, één benige squats (1 benige oefeningen)	Knie- en heupstrekkers, verkleinen of voorkomen van disbalans tussen links en rechts.
Romanian Deadlift	Rugstrekkers (lage rug) en heupstrekkers
Bent over rowing	Bovenrug, armen, lage rug statisch
Good morning	Rugstrekkers en iets mindere mate heupstrekkers
Buikspieroefeningen recht en schuin	Kies veel varianten, werk tot uitputting
Bankdrukken / schuin bankdrukken	Schouders, borstspieren en elleboogstrekkers
Voor slaan (power clean) *	Power oefening voor knie en heupstrekkers
Clean pull *	Idem

* Deze oefeningen zijn complexer van aard en meer geschikt voor gevorderden en op sprint georiënteerde wielrenners (bv baan, fietsscross).

Tabel 2. Techniek aandachtspunten

Voetenstand	Bij squats sta je op schouderbreedte of iets breder, bij oefeningen van de grond (bv deadlift) op heupbreedte. Tenen licht naar buiten laten wijzen.
Romphouding	Borst naar voren houden, dus schouderbladen naar elkaar toe
	Rugspieren goed aanspannen zodat onderrug licht hol trekt, nooit met een bolle rug werken.
	Kijk recht naar voren of iets omhoog, nooit naar beneden
Uitvoering	Rustig en gecontroleerd zakken (excentrisch), iets vlotter strekken (concentrisch)

Drs Richard Louman, inspanningsfysioloog en krachttrainer nationale baanselectie KNWU. Koninklijke Nederlandse Krachtsport en Fitnessfederatie - www.knkf.nl
 Drs Melvin Kantebeen, inspanningsfysioloog Sportadviesbureau ConTest - www.contest.nl
 Dr Tim Takken, inspanningsfysioloog. Universitair Medisch Centrum Utrecht Krachttraining Wielerveue Nationaal