

Muskelkater im Radsport: Warum hohe Umfänge und niedrige Kadenz zur Belastungsfalle werden können

Mit steigenden Trainingsumfängen im Frühjahr erhöhen viele Radsportler Intensität und Streckenprofil gleichzeitig. Lange Ausfahrten im Grundlagenbereich, kombiniert mit intensiven Schwellenintervallen oder längeren Anstiegen bei niedriger Kadenz, führen zu einer hohen mechanischen Beanspruchung des Quadrizeps und der Hüftstrecker. Muskelkater nach solchen Einheiten ist nicht ungewöhnlich, sollte jedoch im Kontext der Gesamtbelastung bewertet werden. Die Versandapotheke mycare.de erklärt, welche trainingsbedingten Faktoren Muskelkater im Radsport begünstigen und wie sich wiederkehrende Beschwerden vermeiden lassen.

1. Kraftausdauerreize progressiv aufbauen

Niedrige Trittfrequenzen bei hoher Last erhöhen die muskuläre Spannung deutlich. Besonders in frühen Trainingsphasen kann eine Kombination aus hohem Wochenvolumen und intensiven Kraftausdauerintervallen zu ausgeprägtem Muskelkater im Oberschenkel führen. Eine stufenweise Integration solcher Reize verbessert die Belastungsverträglichkeit.

2. Umfang und Intensität nicht gleichzeitig steigern

Ein klassischer Fehler im Radsport ist die parallele Erhöhung von Trainingsdauer und Intensität. Wer sowohl die Kilometerzahl als auch die Schwellenanteile erhöht, überschreitet häufig unbemerkt die individuelle Regenerationskapazität. Muskelkater ist dann weniger ein isoliertes Ereignis, sondern Ausdruck einer strukturell zu dichten Belastungswoche.

3. Bike-Setup als Einflussfaktor

Bereits geringe Veränderungen in Sattelhöhe oder Cleat-Position können die muskuläre Beanspruchung im Knie- und Hüftbereich deutlich verändern. Bei neu auftretendem Muskelkater im Oberschenkel sollte daher nicht nur die Trainingsintensität, sondern auch die Position auf dem Rad überprüft werden.

4. Energiemanagement im Blick behalten

Im Radsport summiert sich die Belastung häufig über mehrere Stunden. Unzureichende Kohlenhydratzufuhr während langer Einheiten kann die muskuläre Ermüdung verstärken und die Regenerationsdauer verlängern. Eine angepasste Energiezufuhr trägt dazu bei, strukturelle Überlastungen zu vermeiden.

5. Muskelkater als Indikator für Belastungssteuerung

Lokaler Muskelkater nach intensiven Einheiten ist nicht automatisch problematisch. Wiederholt auftretende Beschwerden im gleichen Trainingsmuster deuten jedoch auf ein Missverhältnis zwischen Reiz und Erholung hin. In diesem Fall sollte die Periodisierung überprüft werden, bevor die Intensität weiter gesteigert wird.

Martin Schulze, Apotheker und Leiter der pharmazeutischen Kundenbetreuung bei mycare.de, erklärt, wie Sportler mit Muskelkater umgehen sollten: *„Muskelkater ist in der Regel harmlos, doch wenn die Schmerzen über mehrere Tage anhalten oder mit Schwellungen und erheblichen Bewegungseinschränkungen einhergehen, kann dies auf eine ernsthaftere Verletzung hinweisen – in solchen Fällen sollte ein Arzt aufgesucht werden. Zur Prävention und Unterstützung der Regeneration können Magnesiumpräparate, Elektrolytlösungen oder isotonische Getränke hilfreich sein. Auch Multivitaminprodukte oder spezielle Präparate mit Vitamin D, Zink oder Kalium tragen dazu bei, die Muskelfunktion zu fördern und Beschwerden zu lindern. Sollte der Muskelkater dennoch auftreten, können Wärmebehandlungen und sanfte Bewegung die Regeneration beschleunigen.“*

Mehr Informationen über Muskelkater finden Sie [hier](#).

Über mycare.de

Als eine der ersten Versandapotheken Deutschlands hat mycare.de (www.mycare.de) den deutschen Markt seit 2001 nachhaltig verändert. Neben einem umfangreichen Onlineshop mit über 90.000 Arzneimitteln und Gesundheitsprodukten bietet mycare.de vielfältige Dienstleistungen zur persönlichen Gesundheitsversorgung an. In einem modernen Apothekenlabor stellt mycare.de individuelle Arzneimittel nach höchster pharmazeutischer Qualität her, darunter Rezepturen für Hormontherapien, homöopathische Mittel, Hautcremes und medizinisches Cannabis. Jede Arzneimittelbestellung wird individuell von Fachpersonal nach höchster pharmazeutischer Qualität angefertigt und geprüft. Zu den weiteren Dienstleistungen von mycare.de gehören der Arzneimittel- und Hausapotheken-Check sowie der Tabletten-Service MEDPAC. Als regionaler Großversorger beliefert mycare.de medizinische Einrichtungen in ganz Deutschland mit Arzneimitteln, Hilfsmitteln und Verbandstoffen und sorgt zudem für die umfassende Versorgung von Patienten im Heimbereich. Eine persönliche Beratung erfolgt sowohl telefonisch und per E-Mail als auch an drei Apothekenstandorten in Lutherstadt Wittenberg.

Pressekontakt:

Pia Senkel | pia.senkel@tonka-pr.com | +491733702649

Julia Fiechtner | julia.fiechtner@tonka-pr.com | +49 30 403668109