VOR UND NACH DEM TRAINING/DER AUSFAHRT

©MARTINA GOBOT

DAS RICHTIGE WARM-UP VOR DEM BIKEN

Für eine ausgedehnte Tour, Fahrtechniktraining oder den Besuch im Bikepark macht es viel Sinn, sich zuvor aufzuwärmen.

Die Muskeln müssen sich erst an die bevorstehende Belastung gewöhnen, bevor sie voll beansprucht werden können. Bevor du also loslegst, kannst du die folgenden Aufwärmübungen absolvieren! Achte darauf, nur wenige Wiederholungen zu machen, denn du willst dich ja schließlich nur vorbereiten und nicht ermüden. Als Amateur muss man ein bisschen improvisieren.

WARM-UP
Wie in allen Sportarten sollte man sich ordentlich aufwärmen, bevor man aufs Bike steigt, wenn man das Verletzungsrisiko minimieren und seine beste Leistung erbringen möchte. Mountainbiken kann körperlich sehr anspruchsvoll sein und du kannst mit einem kalten und steifen Körper nicht dein Bestes geben. Vergleiche deinen Körper mit einem Motor: Der Motor muss vor dem Fahren auch warmlaufen und genauso verhält es sich mit dem Körper.
Das Warm-up dient dazu, die Muskulatur flexibler zu machen und deinen Geist für die anstehende Aktion vorzubereiten, genauso wie beim Warm-up im Fitness-Studio. Es macht deshalb Sinn, sich ein kleines Aufwärmprogramm zu entwickeln, das man sowohl vor dem Krafttraining als auch an der Strecke durchführen kann. Dadurch weiß dein Geist, dass es gleich mit der Action losgehen wird.

WANN?
Wann und wie lange du dich aufwärmst, ist ein kleiner Balanceakt. Generell sollte man versuchen, es so spät wie möglich durchzuführen, bevor man auf sein Bike steigt. Du solltest dich nicht viel zu früh warm machen, weil sich die Muskulatur in der Wartezeit dann eher auf Erholung als auf Aktivität einstellt.

LUFTBOXEN

Nimm die Grundposition des Boxens ein: Beine schulterbreit auseinander, ein Fuß im Ausfallschritt nach hinten, Knie sind leicht gebeugt. Die Ellenbogen liegen eng am Körper, die Fäuste sind vor dem Kinn. Hüpfe nun von einem Bein auf das andere und boxe abwechselnd mit angespannten Armen und geballten Fäusten in schnellen Bewegungen in die Luft. Die Arme solltest du nach jedem „Schlag“ wieder zurück zur Brust führen!

JOGGEN

Jogge einige Minuten auf der Stelle! Ziehe dabei auch mal die Knie nach oben.

ARME KREISEN

Um die Schultermuskulatur zu lockern, kreise einige Minuten mit den Armen in großflächigen Bewegungen in jeweils beide Richtungen.

BEINE SCHWINGEN

Stelle dich auf ein Bein und schwinge das andere Bein von vorne nach hinten und zurück! Dasselbe mit dem anderen Bein.

STRECKSPRÜNGE ODER KNIEBEUGE

Strecksprünge
Die Knie sind leicht gebeugt, die Füße hüftbreit auseinander und parallel zueinander. Der Oberkörper ist aufrecht. Hole nun mit den Armen Schwung und springe wie ein Frosch möglichst weit nach oben. Strecke die Arme dabei weit über deinem Kopf in die Luft und lande anschließend in der Kniebeuge. Aus dieser Position springst du 20-30 mal gestreckt wieder nach oben!

Kniebeugen:
Oder versuche es mit tiefen Kniebeugen: Stelle die Beine etwa schulterbreit auseinander! Der Oberkörper ist gerade, der untere Rücken in leichter Hohlkreuzposition. Langsam und kontrolliert beugst du die Beine, dein Oberkörper wird dabei leicht nach vorne geneigt und dein Gesäß nach hinten geschoben. Bei der Abwärtsbewegung sollten die Knie in die gleiche Richtung zeigen wie die Fußspitzen und die Knie sollten hinter bzw. auf gleicher Höhe wie die Fußspitzen sein. Sobald die Oberschenkel parallel zum Boden sind, hast du den Maximalpunkt erreicht.

SEHR SINNVOLL – STRETCHING NACH DEM BIKEN

Nach dem Biken ist Stretching genau das richtige für deine beanspruchten Muskeln, doch oftmals kommt Dehnen nach dem Biken zu kurz. Allerdings können durch Stretching Überlastungen und Verletzungen der Muskeln vermieden werden und die Regeneration wird optimal eingeläutet. Also Grund genug, sich ab und zu mal zu dehnen und den Körper geschmeidig zu halten.

GESÄSSMUSKULATUR

Um die Gesäßmuskulatur zu dehnen, lege Dich auf den Rücken und ziehe das rechte Bein in Richtung Körper heran. Die Fußspitze ist angezogen und das Knie ist zu 90 Grad angewinkelt. Den linken Fuß legst Du nun auf dem rechten Knie ab und umgreifst den rechten Oberschenkel. Halte die Dehnung konstant für zwanzig Sekunden, löse sie dann leicht für 10 Sekunden und wiederhole die Dehnung. Dasselbe führst du mit dem anderen Bein durch. Du kannst die Dehnung noch intensivieren, wenn Du das angewinkelte Knie noch mehr an Dich heranziehst.

OBERSCHENKELINNENSEITE

Die Oberschenkelinnenseite wird am besten durch einen seitlichen Ausfallschritt gedehnt. Dabei winkelst du das rechte Bein an, während das linke seitlich ausgestreckt wird. Das rechte Knie sollte sich hinter der Fußspitze befinden und der Rücken ist bei dieser Dehnung aufrecht! Du spürst die Dehnung nun in der Innenseite des linken Oberschenkels. Halte das Ganze 20 Sekunden, löse die Dehnung und wiederhole noch einmal für 20 Sekunden. Dasselbe führst Du mit der anderen Seite durch.

Eine weitere Übung für die Oberschenkelinnenseite ist die folgende: Setze Dich auf den Boden und führe Deine Fußsohlen zueinander (so weit wie möglich), mit den Händen hältst Du die Fußspitzen zusammen. Drücke nun Deine Knie in Richtung Boden und halte die Dehnung. Du solltest sie in beiden Oberschenkelinnenseiten spüren.

VORDERER OBERSCHENKEL

Stelle Dich auf das linke Bein und ziehe den rechten Fuß in Richtung Gesäß. Mit der rechten Hand hältst Du die Fußspitze am Gesäß! Halte die Dehnung für 20 Sekunden, löse sie kurz und dehne noch einmal 20 Sekunden. Wiederhole die Dehnung mit dem anderen Bein!

HÜFTBEUGER

Nimm einen großen Ausfallschritt nach hinten und achte auf einen aufrechten, geraden Rücken. Lege das Knie des hinteren Beines ab und schiebe das Becken nach vorne. Das Knie des vorderen Beines darf nicht vor dem Fuß stehen. Dehne nun 20 Sekunden lang, löse die Dehnung wieder für 10 Sekunden und wiederhole das Ganze.

NACKENMUSKULATUR

Nach einer ausgedehnten langen Radtour solltest du auch Deinem Nacken etwas Erholung gönnen! Setz dich in den Schneidersitz und führe das Kinn zur Brust! Die Hände verschränkst Du hinter dem Kopf und drückst ihn damit leicht Richtung Brust. Halte die Dehnung für 20 Sekunden, löse sie kurz und wiederhole sie noch einmal! Um die seitlichen Muskulaturstränge zu dehnen, greife mit der rechten Hand an die linke Seite Deines Kopfs. Der linke Arm hängt nach unten. Ziehe nun mit der rechten Hand vorsichtig den Kopf auf die rechte Seite, bis Du eine leichte Dehnung spürst. Das Ganze hältst Du 20 Sekunden, löst das Ganze und wiederholst noch einmal. Anschließend führst Du die Übung mit der anderen Seite durch.

HANDBEUGER

Nach einer langen Tour solltest Du Deine Handgelenke dehnen. Dazu streckst Du den linken Arm aus, die Fingerspitzen zeigen nach oben. Mit der rechten Hand ziehst Du nun vorsichtig die Fingerspitzen in Richtung Körper. Halte die Dehnung für 20 Sekunden, löse sie kurz und wiederhole sie! Das Ganze führst Du mit der anderen Seite durch.