Foto: GHOST BIKES

MATTHIAS LAAR
ist Dipl. Sportwissenschaftler und staatlich geprüfter Sport- und Gymnastiklehrer.
www.creative-kinetics.de

Große Vorsätze

MAN MÜSSTE MAL ...

... wieder Ausgleichstraining machen. Nur allzu leicht endet die erste Ausfahrt sonst mit lechzender Zunge. Keine Power mehr in den Beinen. Das Herz rast. Der Rücken zwickt, die Knie schmerzen. Doch das ändert sich ab sofort!

Text: MATTHIAS LAAR | Fotos: MARTIN SCHLIEPHAKE

Das Ausdauerdefizit wird in aller Regel von Ausfahrt zu Ausfahrt geringer, die Schmerzen am Stütz- und Bewegungsapparat bleiben jedoch häufig. Das sagen auch einschlägige Umfragen. Circa 85 Prozent der ambitionierten Mountainbiker klagen über Schmerzen bei der Ausübung ihres Sports. Umso erstaunlicher ist es, dass sehr viele Sportler diese Situation einfach so hinnehmen. Dabei lässt sich schon präventiv im Winter und Frühjahr eine Menge tun, damit es zu beschriebenen Schmerzen und Problemen gar nicht erst kommt. Die zwei wichtigsten Faktoren dabei lauten: persönliche Defizite am Stütz- und Bewegungsapparat ausgleichen und die Radergonomie an die momentanen physischen Gegebenheiten anpassen.

AUSGLEICHSTRAINING

Biken ist prinzipiell eine sehr gesunde Sportart. Jedoch trainiert es nicht alle Körperpartien in ausgeglichener und ausreichender Form. Daher sollte ein Ausgleichstraining für Radsportler jeglicher Art und Ambition regelmäßig und kontinuierlich in den Alltag integriert werden. Auch wenn ein Großteil der Biker nicht so auf das „Wohnzimmerteppich-Wälzen“ oder „Eisenbiegen im Studio“ steht. Es sollte nicht beim klassischen „Man müsste mal ...“ bleiben! Die Ziele beim Ausgleichstraining liegen deshalb in drei Punkten.
Zum Einen gilt es, Rumpf und obere Extremitäten statisch wie dynamisch zu kräftigen. Außerdem soll mit diesen Übungsformen die Beweglichkeit der Wirbelsäule sowie der Hüft- und Kniegelenke erhalten und verbessert werden. Letzendlich dient das Programm dazu, die Sensomotorik und Stabilität der Gelenke zu verbessern.

Zehn goldene Regeln zum Ausgleichstraining

- Ausreichend Zeit fürs Training einplanen und Ablenkung vermeiden
- Auf einer weiche Unterlage trainieren (z. B. Teppich, Gymnastikmatte, etc.)
- Vor einem Spiegel üben, das hilft bei der Haltungskontrolle
- Bei jeder Übung maximale Spannung im gesamten Körper halten – besonders in Gesäß- und Bauchmuskulatur!
- Unbedingt auf absolut präzise Übungsausführung achten
- Pausen zum regelmäßigen Trinken (Wasser!) nutzen

Bei statischen Übungen
- Die Übungsposition solange halten, bis man sie nicht mehr sauber halten kann.

Bei dynamischen Übungen
- Die Übungen bis zur lokalen Ermüdung durchführen, also bis eine saubere Ausführung nicht mehr möglich ist.
- Jede Übung mindestens zwei Mal hintereinander mit 60 Sek. Pause durchführen.
- Bewußte Atmung in die Übungsausführung integrieren

Ausgleichstraining – eine Übungsauswahl

SUPERMAN

Ausgangsposition
- Einbeinstand, optional auch auf instabilem Untergrund
- Standbein-Knie immer leicht gebeugt halten
- Arme, Oberkörper und freies Bein bilden eine Linie.
- Körperspannung von den Finger bis zu den Zehenspitzen halten
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten

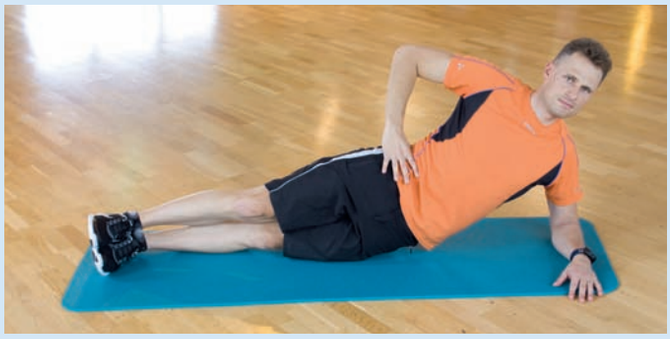
Bewegungsausführung
- Knie des freien Beines zur Brust ziehen
- Die Ellenbogen zeitgleich mit dem Knie eng am Körper vorbeiziehen, soweit möglich
- In dieser Phase ganz besonders auf die Stabilisation des Körperkerns achten!

BALLBRÜCKE (IN ZWEI VARIANTEN)

Ausgangsposition
- Schulterbreiter Stütz
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten
- Gesäß und Bauch maximal anspannen
- Der Körper bildet eine Linie von den Schultern bis zur Ferse.
- Kein starkes Hohlkreuz!

Ausführung
- Position absolut präzise halten
- Optional: im Wechsel ein Bein abheben und abstellen

SEITLICHER BECKENLIFT



Ausgangsposition
- Unterarm stützt senkrecht unter der Schulter ab.
- Der bodenferne Arm stützt zusätzlich am Boden oder (schwieriger) in der Hüfte ab.
- Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule halten
- Das Becken so weit anheben, bis der Körper vom Kopf bis zu den Füßen eine exakt gerade Linie bildet

Bewegungsausführung
- Das Becken gibt kontrolliert zum Boden hin nach und wird dann wieder aktiv bis etwas über die Ausgangsposition angehoben.
- Das Becken hat keinen Bodenkontakt!

„HIN & HER“

Ausgangsposition
- Auf beiden Gesäßhälften (Bild 2) sitzen
- Bauch anspannen!
- Knie beugen
- Füße abheben und über dem Boden schweben
- Hände und Arme zeigen nach vorne.

Bewegungsausführung
- Gewichtsverlagerung nach rechts – nur noch die rechte Gesäßhälfte hat Bodenkontakt.
- Die Knie zeigen zur rechten Seite.
- Die Arme zeigen in die Gegenrichtung!
- Ruhiger auf die linke Seite wechseln. Das heißt, die Knie zeigen nach links und Arme nach rechts.
- Permanenter Seitenwechsel
- Wenn die Position nicht mehr sauber gehalten werden kann, Pause machen.

Lendenwirbelsäule
- Aufrechtere Sitzposition wählen
- Subjektiv „zu leichte“ Gänge fahren
- Regelmäßig aus dem Sattel aufstehen
- Komfortable Gabel- & Dämpferabstimmung wählen

Halswirbelsäule
- Aufrechtere Sitzposition
- Helmschild abnehmen
- Komfortable Gabel- & Dämpferabstimmung wählen

Brustwirbelsäule
- Aufrechtere Sitzposition wählen
- Lenkerbreite an Schulterbreite anpassen
- Komfortable Gabel- und Dämpferabstimmung wählen

Gesäß
- Hochwertige, optimal passende Radhose tragen
- Passender Sattel (abhängig von Anatomie & Sitzposition)
- Sattelneigung dem Oberkörperwinkel anpassen
- Sitzcreme verwenden
- Auf Hygiene achten
- Regelmäßig aus dem Sattel aufstehen

Füße
- Auf gut sitzende Schuhe achten
- Radspezifische Einlagen verwenden
- Schuhe eher locker schnüren
- Eine steifere Sohle wählen
- Großflächige Pedale verwenden

Hände
- Ergonomisch gepolsterte Handschuhe tragen
- Ergonomische Griffe verwenden
- Cockpit-Einstellung optimieren
- Ergonomische Lenkerform- & -breite wählen
- Aufrechtere Sitzposition zur Entlastung
- Komfortable Gabel- & Dämpferabstimmung wählen

Knie
- Kurbel verlängert nach unten das Sitzrohr: Kniewinkel 150-160°,
- Knielot bei 3- bzw. 9-Uhr-Kurbelstellung durch Pedalachse
- Wer mit X- oder O-Beinbewegungen pedaliert, sollte unbedingt einen Ergonomie-Experten aufsuchen!
- Lieber etwas mehr als gar kein seitliches Spiel in den Klickpedalen
- Kleine Gänge und hohe Trittfrequenz wählen

Ergonomie auf dem Bike

Zur Prävention beziehungsweise um Beschwerden zu reduzieren, sollte man das Bike immer auf die körperlichen Voraussetzungen des Fahrers abstimmen. Eine individuelle Anpassung an den Fahrer erfordert eine differenzierte Anamnese und Erhebung des orthopädischen Status. Idealerweise macht man sich einmal die Mühe, bei einem Ergonomie-Experten vorstellig zu werden. Dies können spezialisierte sportwissenschaftliche Institute, aber auch ergonomisch geschulte Händler sein. Wem das zu teuer und aufwendig ist, der kann ein paar Punkte selbst unter die Lupe nehmen (siehe Grafik). Oft lässt sich damit schon eine Verbesserung zu erreichen!

Foto: CHRISTIAN PENNING