



# Locker bleiben

Im Büro wechseln wir ständig die Sitzhaltung – doch auf dem Rad bleibt der Oberkörper starr fixiert. Schmerzt der Rücken aufgrund der statischen Haltearbeit, ist es Zeit für eine aktive Pause: Sechs schnelle Übungen, die Verspannungen lösen und für weitere Kilometer fit machen.

## # 1 OBERER RÜCKEN

**Mobilisation der Muskeln im Bereich der Brustwirbelsäule.**

Das Öffnen und Schließen der Arme im Wechsel lockert die Brust- und Schultermuskulatur. So geht's: Stehen Sie aufrecht mit leicht gegrätschten Beinen, bringen Sie die Arme auf Schulterhöhe in einer sanften Bewegung so weit nach außen bis der Brustmuskel spannt. Dann die Arme in entgegengesetzter Richtung wieder zusammenführen und sich selbst umarmen bis der gesamte obere Rücken rund wird. Mehrmals wiederholen und so weit dehnen wie es angenehm ist.



## # 2 UNTERER RÜCKEN

**Beckenkippen lockert die Muskeln im Bereich der Lendenwirbelsäule.**

Beine grätschen, Knie leicht beugen, die Hände ruhen entspannt auf dem Oberschenkel: Kippen Sie das Becken nach vorne bis zum Hohlrücken und bringen Sie es anschließend nach hinten, indem Sie den Po „verschwinden“ lassen. Mehrmals wiederholen.





### # 3 SCHULTERN Große Kreise mobilisieren die Muskeln des Schultergürtels



..., die auf dem Rad in eine statische Halteposition gezwungen werden. So geht's: Die Arme hängen entspannt nach unten, der Kopf ist gerade. Nun führen die Schultern eine Kreisbewegung aus, ohne dass die Arme sich mitbewegen. Starten Sie mit kleinen Bewegungen, die langsam größer werden. Führen Sie die Kreise vorwärts und rückwärts aus – sofern die Bewegung in beide Richtungen schmerzfrei ist.

#### Ellbogenkreisen öffnet das Schultergelenk:



Der Ellbogen führt eine Kreisbewegung, die den gesamten Bewegungsbereich des Schultergelenks ausnützt. Kreisen Sie nach vorne, dann nach hinten. Diese Übung mobilisiert die Schultergelenke, deren Kapseln nach wenigen bewegungsarmen Stunden zu schrumpfen beginnen.

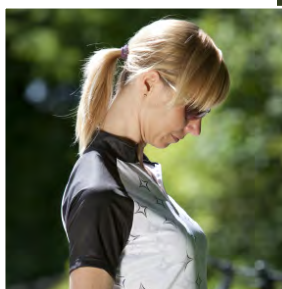
### # 4 NACKEN Sanftes Dehnen vertreibt Spannungsschmerzen der seitlichen Nackenmuskeln.

Kopf zur Seite legen bis eine leichte Spannung spürbar wird. Senken Sie die gegenüberliegende Schulter ein wenig ab. Kurz halten, zur anderen Seite wiederholen.



#### Erholung für die kurzen, geraden Nackenstrecker.

Diese Übung dehnt die Nackenstrecker, die beim Radfahren durch das dauerhafte Anheben des Kopfes ungewohnt hart arbeiten: Kopf nach vorne absenken, das Kinn zieht zum Brustbein. So lange halten wie es angenehm ist.



### # 5 TRAPEZMUSKEL

#### Löst lästige Verspannungen zwischen Schultern und Nacken:

Ziehen Sie die Schultern aktiv nach hinten und bringen Sie die Schulterblätter eng zusammen. Dann die Schultern nach unten absenken und das Kinn zur Brust ziehen. Richtig ausgeführt, wird dabei der untere Bereich des Trapezmuskels angespannt - und der Bereich des Muskels zwischen Schulter und Nacken lässt automatisch locker. Eine Wohltat!



### # 6 RUMPF so bleibt der Rumpf beweglich:

Beine leicht grätschen, Hände seitlich an die Hosennaht legen. Eine Hand zieht entlang der Naht nach unten in Richtung Knie, Oberkörper und Beine bleiben in einer Achse. Dann zur anderen Seite. Mehrmals wiederholen.

#### RÜCKEN-TIPPS VON MATTHIAS LAAR



SPORTWISSENSCHAFTLER  
UND RADSPORTEXPORTE

„Der Mensch ist nicht dafür gebaut, mehrere Stunden lang statisch auf dem Rad zu sitzen“, weiß Matthias Laar. Die Haltearbeit ermüdet den Rücken und kann Überlastungsschmerzen verursachen. „Linderung verschafft oft schon eine kurze Pause“, rät Laar. Wer sein Rad abstellt und ein paar Meter geht, verschafft dem Rücken eine Haltungsänderung und bewegt jene Gelenke

„Dynamische Übungen verstärken die Durchblutung und unterstützen regenerative Prozesse.“

und Muskeln, die auf dem Rad starr fixiert sind.“ Gezielter lassen sich die Muskeln durch dynamische Mobilisationsübungen lockern. Laar: „Dabei wird die Muskulatur durchblutet und regenerative Prozesse werden unterstützt.“ Arbeiten Sie mit weichen, runden Bewegungen ohne Schwung und führen Sie diese nur so groß aus, dass kein Dehnungsschmerz spürbar wird. „Ein guter Gradmesser ist das persönliche Wohlbefinden“, betont der Sportwissenschaftler, „fühlt sich eine Übung nicht gut an, sollte man darauf verzichten.“