



Ausgleichstraining für Mountainbiker*innen - Minimalprogramm

DAV Panorama

Katze, Kuh



Vierfüßlerstand, Handgelenke unter Schultergelenken, Knie unter Hüftgelenken platzieren, Rücken lang, Kopf und HWS in Verlängerung restlicher WS. Einatmen langer Rücken, Blick geht nach vorne, leichtes Hohlkreuz in LWS (Kuh). Ausatmen runder Rücken, Kopf zwischen Arme nehmen, Bauchnabel zieht zur WS (Katze). Bewegung ein paar Mal wiederholen.



Datum									
Wiederholungen	10								
Dauer	3-5sec.								
Pause									

Beinbeuger & Wadendehnung



Vierfüßlerstand, Hände setzen vor dem Kopf auf. Rücken ist lang, Kopf und HWS sind in WS-Verlängerung. Gesäß zur Decke schieben und Knie vom Boden lösen bis Arme und Oberkörper eine Linie bilden. Brustbein zieht zum Boden, Beine werden gestreckt und Fersen zum Boden gedrückt. Position einige Sekunden halten (herabschauender Hund).



Datum									
Wiederholungen	3								
Dauer	>60sec.								
Pause	30sec.								

Mobilisationskomplex



In die Liegestützposition gehen. Einen Fuß außen neben die gleichseitige Hand stellen und Hüften weit nach vorne unten schieben, bis ein deutliches Dehngefühl in den Hüften zu spüren ist. Ohne die Hüftposition zu verändern die Hand neben dem vorderen Fuß vom Boden lösen und dann mit dem Arm zur Seite des vorderen Beines aufdrehen. Dabei nach oben schauen. Hand wieder zurück in die Ausgangsposition bringen. Nun beide Beine so gut wie möglich strecken (Gesäß richtet sich dabei auf) und vordere Fußspitze anheben. Jede Position etwa 5 Sek. lang halten. Erst alle Wiederholungen auf einer Seite durchführen, bevor die Seite gewechselt wird.

Datum									
Wiederholungen	15								
Sätze	3								
Pause	30sec.								

Garland Pose / Girlanden Pose (tiefer Squat)



In die tiefe Hocke gehen, Füße hüftbreit voneinander aufstellen. Becken mit ganzen Körpergewicht zum Boden drücken. Ellbogen befinden sich vor den Knien und Hände sind vor der Brust in Namaste-Haltung. Nun den Oberkörper in Richtung Beine bringen, Blick ist geradeaus und entspannt. Obwohl die Füße flach auf dem Boden sind, Körpergewicht soweit es geht auf den Zehen halten.



Datum									
Wiederholungen	3								
Dauer	>60sec.								
Pause	30sec.								

Brezel



Mobilitätsübung für Quadrizeps, Hüfte, Piriformis, Gesäß, Rücken und BWS. Auch optimal bei Schulter-Einschränkungen. Ausgangsposition in Seitenlage, Knie sind angewinkelt und liegen übereinander. Man kann eine Unterlage unter den Kopf legen, z.B. ein aufgerolltes Handtuch. Hand des Armes, der Kontakt mit dem Boden hat umfasst das obere Bein in der Kniekehle und beugt es bis auf Bauchnabelhöhe. Die andere Hand umfasst den Fuß des unteren Beins. Wenn dies nicht möglich ist, kann man ein Handtuch oder Gurt als Schlinge zur Hilfe nehmen. Beim Einatmen den Oberkörper zur Gegenseite drehen. Obere Knie und den unteren Fuß zum Boden drücken. Optimal wäre wenn der Oberkörper soweit rotiert wird, bis die obere Schulter Kontakt zum Boden hat. Wenn dies zu schwierig ist, kann man das obere Bein leicht anheben.

Datum									
Wiederholungen	3								
Dauer	>60sec.								
Pause	--								

Rollen, aus dem Oberkörper



In Rückenlage Hände über den Kopf strecken. Füße sind schulterbreit nach unten gestreckt. Den gestreckten linken Arm anheben und über den Oberkörper in Bauchlage rollen. Beine und Unterkörper haben möglichst lange Bodenkontakt. Um wieder in die Ausgangsposition zurückzukehren, wird der linke Arm gehoben und die gleiche Bewegung rückwärts durchgeführt. Unterkörper bleibt ebenfalls möglichst lange am Boden.

Datum									
Wiederholungen	15								
Sätze	3								
Gewicht	00								
Pause	--								

Gleichgewichtsübung im Einbeinstand, Variante 1



3-Punkte-Einbeinstand mit diagonaler Armstreckung: Im Einbeinstand mit dem diagonalen Arm auf drei weit entfernte Punkte zeigen. Je tiefer man in die Knie geht, desto weiter kann man sich den Punkten nähern; Oberkörper und Hüfte sollten dabei immer gestreckt bleiben; vorderen Arm auf einer Halbkreisbahn um den Körper bewegen. Zwei Durchgänge pro Seite ausführen, dann das Bein wechseln.

Datum									
Wiederholungen	15								
Sätze	3								
Pause	--								

YTWI vorgebeugt



Die Übung ist auch mit kleinen Zusatzgewichten (z.B. Kurzhanteln oder zwei gefüllte 0,5l-Wasserflaschen) möglich.

Im schulterbreiten Stand Arme V-förmig nach oben führen, bis der Körper ein Y bildet. Dann Gesäß weit nach hinten drücken, bis sich der Oberkörper gestreckt nach vorne neigt. Aus den Händen heraus die gestreckten Arme nach oben hinten führen, bis sich die Schulterblätter zusammenziehen, dann wieder locker lassen. In der nächsten Position Arme seitlich auf Schulterhöhe strecken, bis der Oberkörper ein T bildet, dann wieder nach oben hinten anheben. Danach Ellbogen auf unter Schulterhöhe beugen, bis mit den Armen ein W gebildet wird. Anschließend Arme nach unten hinten führen, bis die Handflächen nach hinten zeigen und die Arme mit dem Oberkörper ein I bilden. Erst alle Wiederholungen in einer Position durchführen, bevor man zur nächsten wechselt.

Wiederholungen	15								
Sätze	3								
Pause	60sec.								

Anti-Rotation Unterarmseitstütz



Folgende Variationen des Seitstütz bringen eine zusätzliche rotatorische Stabilisationskomponente für die WS mit ein: 1. Oberes Bein im rechten Winkel anheben (Hüft- und Kniegelenk); 2. Unteres Bein im rechten Winkel anheben (Hüft- und Kniegelenk); 3. Obere Bein gestreckt im 90° Hüftwinkel anheben, 4. Unteres Bein gestreckt im 90° Hüftwinkel anheben; 5. Oberes und unteres Bein abwechselnd im rechten Winkel anheben (seitliches Laufen).



Wiederholungen	12								
Sätze	3								
Pause	--								

Spiderman-Liegestütz



Einbeiniger Liegestütz, wobei das freie Bein seitlich mit dem Knie zum Ellbogen angezogen wird. Abwechselnd links und rechts ausführen. Vorbereitung für einhändige Liegestütze. Steigerung: Füße erhöht lagern.



Wiederholungen	12								
Sätze	3								
Pause	3min.								

Klimmzug im Kammgriff



Mittels "Superband" kann das Körpergewicht auch reduziert werden, indem man dieses an der Stange befestigt und die Knie oder Füße in die herabhängende Schlaufe stellt. "Superbands" gibt es in verschiedenen Zugstärken.



Klimmzugstange etwas mehr als schulterbreit umfassen. Handflächen zeigen nach vorne (Kammgriff). Füße vom Boden heben, ohne dabei zu pendeln. Dann den Körper nach oben ziehen, bis das Kinn die Stange deutlich passiert hat. Schulterblätter dabei zusammenziehen. Danach den Körper konzentriert und ohne Schwung wieder ablassen.

Wiederholungen	Max.								
Sätze	3								
Pause	3min.								