



## Mobilisationsprogramm für Mountainbiker\*innen

DAV Panorama

# Anlösen der faszialen Strukturen und anschließende Dehnung

Für dieses Programm benötigen Sie eine Faszienrolle. Einsteigern oder bei schwachen Bindegewebe sei eine etwas weichere Version empfohlen.

Bei der Benutzung der Faszienrolle bitte mit viel Gefühl rangehen. Die Massage muss nicht grenzwertig schmerzhaft sein. Der Massagedruck lässt sich über aktive Entlastung steuern und dosieren. An den Stellen unter welchen Knochen oder Sehnenansätze liegen, bitte nur sehr umsichtig rollen.

Grundsätzlich gilt: Nur zur Körpermitte (zum Herz) hin mit höherem Druck, in die Peripherie (weg von der Körpermitte) nur mit geringem Druck rollen.

Das Rollen erfolgt sehr langsam, keinesfalls hektisch und unkontrolliert!

## Wadenmassage

Unterschenkel auf die Rolle legen, Gesäß anheben und durch Druck und Zug aus den Armen heraus die Waden massieren.



Datum									
Wiederholungen	3								
Dauer	2min.								
Pause	30sec.								

## Massage der äußeren Unterschenkelmuskeln

Unterschenkelaußenseite auf die Rolle legen und mit dem Umterarm abstützen. Durch Druck und Zug die äußeren Unterschenkelmuskeln massieren.



Datum									
Wiederholungen	3								
Dauer	2min.								
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.



Datum									
Wiederholungen	3								
Dauer	60sec								
Pause	30sec								

## Massage der Oberschenkelaußenseite



Mit der Oberschenkelaußenseite auf die Rolle legen, oberen Fuß auf den Boden aufstellen und mit dem Unterarm abstützen. Durch Druck und Zug aus Schultern, Armen und dem aufgestellten Bein den Oberschenkel vom Knie bis Hüfte massieren.



Datum									
Wiederholungen	3								
Dauer	2min.								
Pause	--								

## Massage des Oberschenkelbindenspanners



In Bauchlage auf den Unterarmen abstützen und Rolle unter der Hüfte platzieren. Vom unteren Beckenrand bis zum äußeren Bereich des oberen Beckenrandes hin und herrollen.



Datum									
Wiederholungen									
Dauer									
Pause									

## Seitneigung, gekreuzte Beine



Hüftbreiter Stand, Rücken ist gerade, Kopf und HWS in WS-Verlängerung. Arme hängen locker neben dem Körper. Beine kreuzen und den linken Fuß außen neben den rechten Fuß setzen. Arme werden über die Seiten nach oben über Kopf angehoben, Hände verschränken, wobei die Handflächen nach oben zeigen. Oberkörper und Arme neigen sich leicht zur rechten Seite. Position einige Sekunden halten und die Seite wechseln.



Datum									
Wiederholungen	3								
Dauer	60sec								
Pause	--								

## Massage des inneren Kopf des vorderen Oberschenkels



Auf den Bauch legen und mit den Unterarmen abstützen. Rolle sollte parallel zu den Beinen liegen. Nun ein Bein seitlich anwinkeln und es mit der Oberschenkelinnenseite knapp oberhalb des Knies auf die Rolle legen. Diesen Bereich durch abwechselndes Strecken und Beugen des Knies gezielt massieren.



Datum									
Wiederholungen	3								
Dauer	2min.								
Pause	--								

## Oberschenkelvorderseite



Auf die Plattform knien, ein Knie befindet sich auf dem Fuß-Pad. Aus dieser Position den hinteren Fuß am Sprunggelenk umfassen und langsam zum Gesäß ziehen. Oberkörper bleibt dabei aufrecht und frontal ausgerichtet! Anschließend das Bein wechseln.



Datum									
Wiederholungen	3								
Dauer	2min.								
Pause	--								

## Massage der äußeren Hüftmuskeln



Mit einer Gesäßhälfte auf die Rolle setzen, mit den Händen abstützen und das andere Bein über das aufgestellte Bein schlagen. Aus den Schultern und dem aufgestellten Bein heraus kann nun die Gesäßaußenseite massiert werden.



Datum									
Wiederholungen	3								
Dauer	2min.								
Pause	--								

## Hüftöffner



Sitz, Polster, Kissen oder Decke unter rechter Gesäßhälfte, Füße vor dem Körper aufgestellt. Rechten Oberschenkel parallel zur langen Mattenseite auf Bolster, Kissen oder Decke ablegen, Kniegelenk 90° anwinkeln, Unterschenkel parallel zur kurzen Mattenseite. Linkes Bein so lang wie möglich nach hinten ausstrecken. Einatmen WS aufrichten, ausatmen Oberkörper so weit wie möglich nach vorne über rechtes Bein absenken, Hände vor dem Bein auf dem Boden ablegen. Position 2min. halten, einatmen Oberkörper wieder aufrichten, Beine wieder in Ausgangsposition zurück nehmen, Wiederholung mit der anderen Seite.



Datum									
Wiederholungen	3								
Dauer	2min.								
Pause	--								

## Massage des unterern Rückens im liegen



Mit dem Rücken auf die Rolle legen. Füße aufstellen und den Kopf mit beiden Händen festhalten, um den Nacken zu entlasten. Durch Druck und Zug aus den Beinen heraus lässt sich so der untere Rücken gut massieren.



Datum									
Wiederholungen	3								
Dauer	2min.								
Pause	30sec.								

## Beinbeuger & Rückendehnung, sitzend



In der Ausgangsposition sitzt man im Spreizsitz, Rücken ist gerade, Kopf und HWS sind in WS-Verlängerung. Oberkörper beugt sich langsam nach vorne, Unterarme werden zwischen den Beinen auf der Matte abgelegt, Handrücken zeigen dabei nach außen und Daumen nach oben. Kopf wird locker hängen gelassen und Nase so weit wie möglich zum Boden ziehen. Position halten und langsam Wirbel für Wirbel wieder in die Ausgangsposition hochrollen.



Datum									
Wiederholungen	3								
Dauer	2min.								
Pause	30sec								

## Massage des Brustmuskels



Auf den Bauch legen und Rolle unter Ihrem Brustmuskel (etwa auf Höhe der Achselhöhle) platzieren. Der Arm ist seitlich abgespreizt. Durch Hin- und Herbewegen werden die verspannten Stellen gefunden, die es zu bearbeiten gilt. Diese Übung kann alternativ zur Massagerolle auch mit einem Tennisball ausgeführt werden. Druck auf einem empfindlichen Punkt 20-40 Sekunden lang halten, bis der Schmerz nachlässt. Alternativ kann man auch 2 Finger nehmen und mit kreisenden Bewegungen in die Tiefe des Gewebes eindringen und den Druck an der verspannten Stelle halten.



Datum									
Wiederholungen	3								
Dauer	2min.								
Pause	--								

## Dehnung der diagonalen Kette



RL, Beine sind ausgestreckt, linkes Bein mit der rechten Hand zum Oberkörper und dann rechts zum Boden ziehen. Linken Arm oberhalb der Schulter ausstrecken, Handrücken zeigen nach unten, Schultern berühren den Boden. Position 2min. halten und Seite wechseln.



Datum									
Wiederholungen	3								
Dauer	2min.								
Pause	--								