

3-Tage-Stretching- und Mobilitätsroutine für Mountainbiking

Diese Routine zielt auf die Hauptbereiche ab, die beim Mountainbiken und Downhill stark beansprucht werden:

Hüften, Oberschenkel, Rücken, Schultern und Rumpf. Jede Einheit fördert Flexibilität, Mobilität und Erholung, damit du auf dem Bike besser performen kannst.

Allgemeine Hinweise

- Führe diese Routine **3-mal pro Woche** aus (z. B. Montag, Mittwoch, Freitag).
- Die Einheiten dauern jeweils **15-20 Minuten**.
- Halte jede Dehnung oder Mobilitätsübung für **30-60 Sekunden** pro Seite oder führe bei dynamischen Übungen **8-10 Wiederholungen** durch.

Optionale Ergänzungen für jeden Tag

- **Faszientraining mit der Rolle:** Rolle 5-10 Minuten über Oberschenkel, IT-Band, Gesäß und Rücken, um die Gewebequalität zu verbessern.
- **Atemübungen:** Führe während der Dehnungen diaphragmale Atemzüge durch, um tiefer in die Positionen zu gelangen.

Warum diese Routine für Mountainbiker sinnvoll ist

- **Hüften und Oberschenkel:** Essenziell für Kraftübertragung beim Pedalieren.
- **Schultern und oberer Rücken:** Verbessern die Haltung und Kontrolle auf Abfahrten.
- **Rumpf und Wirbelsäule:** Steigern Stabilität und verringern Belastungen bei langen Fahrten.
- **Erholung:** Hält Muskeln und Gelenke geschmeidig und bereit für die nächste Fahrt.

Hinweis: Eine Beschreibung findest du unter jeder Übung. Zusätzlich gibt es hunderte großartige Erklärungen und Videos im Internet!

Tag 1: Fokus auf Hüften und unteren Rücken

1. Kindshaltung mit Seitendehnung (Child's Pose with Side Stretch)

- Setze dich mit dem Gesäß auf die Fersen, die Arme ausgestreckt nach vorne.
- Bewege die Arme zur Seite, um den Latissimus und unteren Rücken zu dehnen.
- Halte 30 Sekunden pro Seite.

2. World's Greatest Stretch

- Mache einen Ausfallschritt, setze die gegenüberliegende Hand auf den Boden und drehe den Oberkörper nach oben.
- Dehnt die Hüftbeuger, Oberschenkel und Brustwirbelsäule.

3. Sitzende Vorwärtsbeuge

- Setze dich mit ausgestreckten Beinen hin und greife nach den Füßen.
- Fokus auf die Dehnung der Oberschenkelrückseite und des unteren Rückens.

4. Katzen-Kuh-Stretch (Cat-Cow Stretch)

- Gehe in den Vierfüßlerstand und wechsele zwischen einem Hohlkreuz (Kuh) und einem runden Rücken (Katze).
- Fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule.

5. 90/90-Hüftdehnung

- Setze dich mit einem Bein vorne und dem anderen hinten in einem 90-Grad-Winkel.
- Lehne dich nach vorne, um die vordere Hüfte zu dehnen, und drehe dich, um die hintere Hüfte zu mobilisieren.

6. Thread the Needle

- Im Vierfüßlerstand führe einen Arm unter dem Körper hindurch und rotiere den Oberkörper.
- Dehnt den oberen Rücken und die Schultern.

Tag 2: Fokus auf Schultern, Brust und oberen Rücken

1. Open Book Stretch

- Lege dich auf die Seite mit angewinkelten Knien und ausgestreckten Armen.
- Drehe den oberen Arm nach hinten, um Brust und Brustwirbelsäule zu dehnen.

2. Wall Angels

- Stehe oder sitze an einer Wand und führe mit den Armen eine „Schneengel“-Bewegung aus.
- Fördert die Schulterbeweglichkeit und Haltung.

3. Pectoralis-Dehnung an der Wand

- Drücke die Handfläche gegen die Wand und drehe deinen Körper leicht weg.
- Öffnet die Brust- und Schultermuskulatur.

4. Herabschauender Hund mit Schulterdrücken

- Aus dem Plank schiebe die Hüfte nach oben in den herabschauenden Hund.
- Drücke dich aktiv durch die Schultern.

5. Scapular Push-Ups

- Im Liegestütz Schulterblätter zusammenziehen und auseinanderdrücken.
- Aktiviert und mobilisiert den Schulterbereich.

6. Stehender Schulter-Cross-Stretch

- Ziehe einen Arm quer vor deinen Körper und drücke ihn mit der anderen Hand näher.
- Zielt auf Schultern und oberen Rücken.

Tag 3: Ganzkörpermobilität und Erholung

1. Spiderman Lunge mit Rotation

- Mache einen tiefen Ausfallschritt, senke das hintere Knie und drehe den Oberkörper zur vorderen Seite.
- Dehnt Hüftbeuger, Oberschenkel und Brustwirbelsäule.

2. Kniende Hüftbeugerdehnung

- Knie dich mit einem Bein vorne hin, schiebe die Hüfte nach vorne und strecke den gegenüberliegenden Arm nach oben.
- Öffnet verkürzte Hüftbeuger durch langes Sitzen.

3. Figure-4-Stretch (Vierer-Dehnung)

- Lege dich auf den Rücken, kreuze einen Knöchel über das gegenüberliegende Knie und ziehe das untere Bein Richtung Brust. Bleib in einem 90 Grad Winkel und halte mit deiner Hand dagegen.
- Zielt auf Gesäß und (öffnet) Hüften.

4. Stehende Beinrückseiten-Dehnung mit Wirbelsäulen-Roll-Up

- Beuge dich aus der Hüfte nach vorne, greife nach den Zehen und rolle dich langsam auf.
- Mobilisiert die Beinrückseiten und richtet die Wirbelsäule neu aus.

5. Dynamische Seitenausfallschritte

- Verschiebe dein Gewicht seitlich in einem breiten Stand.
- Fördert die Beweglichkeit der Adduktoren und die laterale Beweglichkeit.

6. Schmetterlingsdehnung (Butterfly Stretch)

- Setze dich mit den Fußsohlen aneinander und lasse die Knie nach außen fallen.
- Öffnet die Hüften und dehnt die Innenschenkel.

7. Kobra-Stretch (Spinale Extension)

- Lege dich auf den Bauch, drücke dich mit den Händen nach oben und hebe die Brust.
- Dehnt den unteren Rücken und öffnet die Vorderseite des Körpers.