



## Let's bike Corona!

### – Trainings- und Techniktipp für Einsteiger und Profis –

#### Vor der Fahrt

#### 1. Physische und mentale Vorbereitung im Training

- Training mit guter Vorbereitung beginnen, um Schmerzen zu vermeiden
- Trainingsstrecke langsam steigern und nicht zu viel Zeit auf dem Sattel, um Schmerzen und Überlastung zu vermeiden (z.B: 15 – 20 – 25 – 35 – 45 KM Steigerung)
- Energie richtig einsetzen, um das Herz-Kreislauf-System (HKS) zu stärken
- Trainingssteuerung wie beim Laufen nur mit Pulsbereich niedriger ca. 10 bis 15 bpm geringer, dafür längere Strecken notwendig, siehe Multiplikator x4 (mindestens)
- Effekt: Durch bessere Physis/körperliche Voraussetzungen → gesteigertes Durchhaltevermögen für Geist/Psyche



#### 2. Die beste Position für deine Anforderungen

- Fahrposition muss auf deine Herausforderung zugeschnitten sein
  - MTB: Oberkörperposition eher aufrecht
  - Rennrad: Oberkörperposition eher gestreckt
  - Freizeit: mittlere Position (zwischen MTB und RENN RAD)
- Grundregel:
  - Bein bei unterer Pedalhaltung fast gestreckt
  - Druck auf Fußballen
  - je nach Distanz unterschiedliche Körperhaltungen
  - je länger deine Fahrt, desto angenehmer sollte Position sein
  - Aerodynamische Positionen mögen sich zwar kurzfristig auf die Zeit auswirken, doch führen sie langfristig zu Schmerzen im Rücken- und Nackenbereich.



## 3. Sattel und Sitzkomfort

- unterer Rückenbereich leidet, je länger die Distanz
  - deshalb Pausen, Positionswechsel und v.a. langsame Steigerung
  - Positionierung des Sattels kann unteren Rücken entlasten
- Polster und Sitzcreme:
  - notwendig je mehr man radelt: je nach Belieben dünnere Pads, damit man den Sattel auch wirklich fühlen kann oder dickere Ausführungen für Komfort
  - Sitzcreme nur auf saubere und trockene Haut: Bedecke alle Stellen mit der Creme, die potenziell scheuern bzw. an denen es zu Druck kommt.



## Während der Fahrt

### 1. Dynamische Positionen

- Position im Sattel immer verändern
- Fahrt möglichst dynamisch gestalten: dadurch werden bestimmte Muskeln immer wieder entlastet
- regelmäßige Phasen integrieren, in denen Hintern aus dem Sattel gehoben
  - Druck von deinem Rücken genommen und Blut zirkuliert besser



### 2. Pausen

- Für Einsteiger: fünf Minuten für Getränk und Energiezufuhr
- lange Fahrten: auch mental bringt ein kurzer, geplanter Zwischenstopp einen Vorteil, da Fahrt im Kopf automatisch in kleinere Etappen geteilt ist.



## Nach der Fahrt

### Die Regeneration danach

- Regeneration der einen Fahrt ist zugleich Vorbereitung auf die nächste
- Zur schnellen Erholung: richtige Ernährung, Flüssigkeitszufuhr und adäquate Dehnungsübungen für beanspruchte Muskulatur