

Let's bike

Durch Radfahren können fast alle Muskeln im Körper aktiviert werden.

- Die Beine beim Treten
- Rumpf- und Bauchmuskulatur zum Stabilisieren des Rumpfes und Abfedern von Erschütterungen
- Schulter-Arm-Muskulatur zum Abstützen am Lenker.

Es werden durch das Radfahren moderate Bewegungsreize gesetzt, wodurch die Muskulatur gekräftigt, das Gewebe gestrafft und durch das Ausdauertraining Fett verbrannt wird.

Das Muskelgewebe ist aus tausenden von Spaghetti artigen Fasern aufgebaut. Diese Fasern empfangen Signale vom Gehirn die sie veranlassen, sich zusammenzuziehen. Die wichtigsten Muskeln, die beim Radfahren die Arbeit leisten, sind der große Streckmuskel und die Kniesehne (Hamstring) am Oberschenkel, der Zwillingswadenmuskel und der Schollenmuskel in der Wade. Diese Muskeln ziehen sich in einer bestimmten Abfolge zusammen, und so kommt das Treten zustande.



Um die Muskeln nach einer anstrengenden Tour wieder geschmeidig zu bekommen versuchen Sie folgende Übungen:

1. Wadenmuskulatur:

Stützen Sie sich mit beiden Armen ab, stellen Sie sich dabei in Schrittstellung hin, drücken Sie die hintere Ferse fest in Richtung Boden, so dass Sie ein Ziehen in der Wade spüren.



2. Hintere Oberschenkelmuskulatur:

Legen Sie die Ferse z. B. auf einen Stuhl, Bank, Baumstumpf, drücken Sie das Knie durch, legen Sie beide Hände auf das gestreckte Bein und schieben Sie diese in Richtung Fuß nach vorne bis Sie im hinteren Oberschenkel ein Ziehen spüren.



3. Vordere Oberschenkelmuskulatur:

Stellen Sie sich auf ein Bein (halten Sie sich gegebenenfalls mit einer Hand fest), greifen Sie mit der freien Hand zum Sprunggelenk, ziehen Sie das Bein nach hinten und die Ferse Richtung Po – so dass Sie eine Spannung im vorderen

Oberschenkel spüren.



4. Rücken entspannen

Um nach der Tour den Rücken zu entspannen, gehen Sie in den Vierfüßler Stand. Nun machen Sie langsam abwechselnd einen „Pferderücken“ - „Katzenbuckel“.

Halten Sie bei den Übungen für einige Sekunden die Spannung, dann wechseln Sie die Seite.

