

Wenn im Frühjahr die Temperaturen steigen und skibegeisterten Bergfreunden das Ende ihrer hohen Zeit ankünden, sind Mountainbiker längst aus dem Winterschlaf erwacht und freuen sich auf die kommende Saison.

Fit in den Frühling

Der Sommersportler wird im Winter gemacht!“ – so die Aussage von Trainern, um Sportler zu motivieren, sich frühzeitig auf die neue Saison vorzubereiten. Der begeisterte und alpin interessierte Mountainbiker hat wahrscheinlich die kalte Jahreszeit dafür genutzt, die Berge, deren Flanken er im Sommer erradelt hat, mit Ski zu besteigen. Nun trifft er die Vorkehrungen für eine neue Radsaison, um am Ende die Früchte seiner Arbeit in erlebnisreichen Touren ernten zu können.

Mountainbiken kann ganz unterschiedliche Erfahrungen vermitteln: das Erlebnis von Anstrengung und Erschöpfung bei einer langen und steilen Bergauffahrt, die Freude einer langen und reizvollen Abfahrt ins Tal, die Herausforderung einer schwierigen Fahrpassage, der Spaß am Bewegen in netter Gesellschaft, der Respekt vor der überwältigenden Natur in den Bergen oder

▷ Von Christoph Ebert



Fotos: Martin Schliephake

Gut vorbereitet macht die Radsaison doppelt Spaß.



auch die Selbstbestätigung, eine Strecke schneller oder leichter bewältigen zu können. Diese und viele andere Erfahrungen spornen die Bergsportgemeinde an, Aufwand und Mühe in ihre Freizeitbeschäftigung zu investieren. Diese Investition lohnt sich besonders bei der frühjährlichen Vorbereitung von Mensch und Material.

Vorbereitung des Bikes

Die Spuren der letzten Touren im Vorjahr sind hoffentlich nicht noch im Frühjahr am Bike sichtbar. Für eine optimale Funktionalität der Teile am Rad sollte man im Herbst die Reinigung und Schmierung des gesamten Rades und besonders der beweglichen Teile beim „Einmotten“ niemals vergessen. Wer sein Rad noch in den Wintermonaten an die frische Luft ausführt, muss diese Pflege besonders ernst nehmen, da Salz und Schmutz winterlicher Straßen das Rad besonders angreifen.

Die Präparation des Bikes kann natürlich selbst durchgeführt werden, allerdings empfiehlt sich für nicht geübte „Bastler“ der Gang in ein Rad-sport-Fachgeschäft. Dort gibt es Frühjahrs-Check-Aktionen, bei denen die wichtigsten Teile und deren Funktion überprüft werden. Allerdings entbindet diese Dienstleistung den Fahrer nicht davon, sich mit seinem Rad selbst auseinander zu setzen und Mängel frühzeitig zu entdecken, um später auf Tour vor bösen Überraschungen möglichst gefeit zu sein.

Vorbereitung des Bikers

Genauso wie man das Bike einem Check unterziehen sollte, ist auch beim Mensch eine Überprüfung der Leistungsfähigkeit im Frühjahr sinnvoll. Ob für die Verbesserung einer Bestzeit im Bike-Marathon oder aber für den Erhalt von Gesundheit und Wohlfühl: Solche Tests lohnen auf jeden Fall, zumal man von den Erfahrungen der Dienstleister leistungsdiagnostischer Untersuchungen für die eigenen sportlichen Ambitionen profitieren kann. Aus einer derartigen Untersuchung muss nicht zwingend ein fester „Trainingsplan“ resultieren, der die Radeinheiten auf die Minute einteilt. Die Auswertung liefert wichtige Informationen darüber, was beim Menschen während einer Belastung passiert. Damit kann man die individuelle Leistungsfähigkeit einschätzen und erhält eine detaillierte Angabe von Herzfrequenzstufen für das Mountainbiken. Für sinnvolles, gesundes und zielgerichtetes Biken ist die Auseinandersetzung mit der persönlichen Leistungsfähigkeit unerlässlich. Als äußerst sinnvoll für die Überprüfung der körperlichen Leistung hat sich ein Herzfrequenzmesser erwiesen, da die eigene Wahrnehmung körperlicher Belastung und die tatsächliche Beanspruchung sich oft stark unterscheiden, abhängig etwa von der Tagesform oder der Vorbelastung. Wer gesund sein Ziel mit dem Bike erreichen möchte, sollte sich seiner Leistungsfähigkeit bewusst werden. Leistungsdiagnostische Untersuchungen und die Verwendung eines



Antrieb

Kette: Länge überprüfen (ausgezogene Ketten ruinieren den Antrieb) und ölen (leichter Ölfilm)
Schaltung und Umwerfer: auf Gängigkeit prüfen (ein wenig Öl in die Gelenke), Züge und Hüllen eventuell erneuern, Funktion überprüfen

Ritzel und Blätter: Reinigen, eventuell austauschen (nur in Kombination mit neuer Kette!)

Bremsen



Bremsklötze: überprüfen und eventuell erneuern

Bremshebel: Einstellung überprüfen (1/3 des Weges sollte der Bremshebel frei sein, dann erst die Wirkung einsetzen), bei fehlender Leichtgängigkeit die Züge und Hüllen eventuell erneuern

Laufräder

Reifen: überprüfen der Lauffläche auf Schnitte und Fremdkörper, Seitenwände auf Schäden
Schläuche: für Vielfahrer bietet sich ein Blick auf den Schlauch und das Felgenband an. Erneuerung könnte vor bösen Überraschungen schützen!

Geradeauslauf: Speichenspannung überprüfen und eventuelle Abweichungen korrigieren!



Herzfrequenzmessers bieten dazu wichtige Hilfestellung.

Sind Bike wie Mensch auf die Saison gut eingestimmt, empfiehlt es sich, die Lust auf „große Taten“ zunächst ein wenig zu bremsen und den Körper langsam auf die spezifischen Belastungen beim Radfahren vorzubereiten. Die Sehnen und Muskeln sind trotz winterlicher Ausgleichssportarten nicht mehr an die langanhaltende, kraftvolle und runde Bewegung beim Radfahren gewöhnt. Da der Stoffwechsel, besonders für den Sehnenapparat, sich nur relativ langsam anpassen kann, sollte man zu Beginn einer Saison die Belastungszeiten und die Intensität der Tretbewegung niedrig halten. Kleine Gänge und hohe Tretfrequenzen ermöglichen es dem Körper, sich ohne große Kraftanstrengung mit vielen Wiederholungen an die Bewegung zu gewöhnen. Nach dieser Gewöhnungszeit können intensivere und kraftvollere Einheiten am Berg oder in der Ebene folgen. Längere Touren mit längeren und steileren Anstiegen sollten erst dann, nach ausreichender Vorbereitung geplant werden.

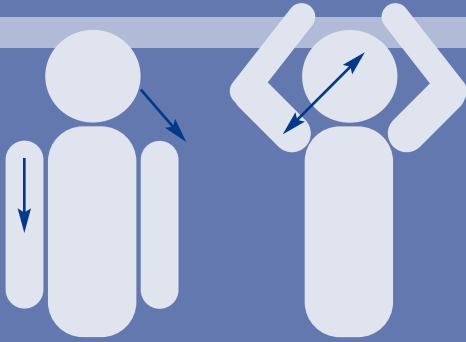
Tipps zur Schmerzvermeidung

Rad-sport belastet zwar primär die Beinmuskulatur, doch der Rest des Körpers zeigt zuweilen auch Anpassungsschwierigkeiten an die spezifische Haltung und Belastung. Besonders unangenehm sind Probleme in der Nackengegend, die durch die Sitzposition auf dem Rad und die Spannung der Muskulatur für den vorausschauenden Blick entstehen. Der Kopf wiegt bei einem Mann durchschnittlich etwa fünf Kilogramm, die von der beteiligten Muskulatur ständig aufrecht gehalten werden müssen. Eine aufrechtere Sitzposition ermöglicht zwar eine Entspannung dieser Problemzone, doch verschlechtern sich damit die „Klettereigenschaften“ und die Sportlichkeit des Bikes erheblich. Sinnvoll ist daher eine vorbeugende Kräftigung, Dehnung und Entspannung der betroffenen Muskulatur, was sich auch auf den Alltag positiv auswirkt. Führen Sie

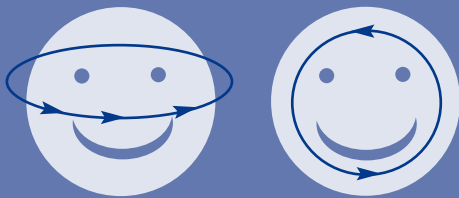
Übungen für die Halswirbelsäule

Dehnung 1

Kräftigung und Dehnung 2



Mobilisation



Übungen für die Halsmuskulatur (o.) beugen Beschwerden vor. Technikübungen im Frühjahr unterstützen die Sicherheit in anspruchsvollem Gelände (u.).

Kräftigung: Nehmen Sie den Kopf zur Brust, bis das Kinn aufliegt. Die Hände fassen von vorne über den Kopf an den Hinterkopf. Drücken Sie den Kopf mit wachsender Kraft langsam gegen den Widerstand der Hände, bis Sie eine deutliche Spannung in der Muskulatur des Halses spüren. Halten Sie die Position etwa 20 Sekunden und entspannen Sie die Muskulatur danach. Übung drei Mal wiederholen.

Dehnung:

1. Nehmen Sie den Kopf zur Seite, ohne ihn nach vorne oder hinten fallen zu lassen. Ziehen Sie mit der Gegenschulter leicht nach unten, bis seitlich am Hals ein leichter Dehnschmerz zu spüren ist.
2. Nehmen Sie den Kopf mit dem Kinn auf die Brust und fassen Sie mit den Händen gerade über den Kopf zum Hinterhaupt. Ziehen Sie den Kopf mit wenig Kraft nach vorne unten, bis sich ein leichter Dehnschmerz in der Halsmuskulatur einstellt.

Halten Sie beide Übungen etwa 20 Sekunden und lösen Sie danach die Spannung langsam. Die Übungen drei Mal wiederholen.

Mobilisation: Versuchen Sie sich vorzustellen, dass Sie mit der Nasenspitze Kreise in die Luft zeichnen können. Nun zeichnen Sie langsam zwei verschiedene Arten von Kreisen:

1. Kreise, die parallel zum Boden (waagrecht) liegen, und
2. Kreise, die senkrecht vor dem Gesicht „stehen“.

Beginnen Sie mit sehr kleinen Kreisen und vergrößern Sie nach Belieben. Wichtig ist dabei eine gewisse Lockerheit in der Bewegung, Sie sollten sich nicht anstrengen müssen. Eine klassische Möglichkeit ist der Kinnhalbkreis: Legen Sie Ihr Kinn auf die Brust und lassen es langsam von der einen Schulter vorne herum zur anderen Schulter wandern.

die vorgeschlagenen Übungen (siehe Grafiken links) zwei bis dreimal pro Woche durch, sowohl vor als auch in der Saison, um die Funktion der Muskulatur zu optimieren, Verspannungen zu lösen und Kopfschmerz-Anfälligkeit zu vermindern.

Sobald man das „Oben“ im Griff hat, fängt es unten an: Schmerzpunkt Nummer eins im Frühjahr ist nämlich das Sitzfleisch. Leider gibt es keine einfache Strategie, Sitzprobleme loszuwerden.

Zwei Arten von Sitzbeschwerden sind zu unterscheiden: zum einen das Wundscheuern, zum anderen die Druckschmerzen. Das Wundscheuern ist besonders im Frühjahr nach den ersten längeren Ausfahrten ein häufig auftretendes Problem. Die Form, Stellung und Härte des Sattels in Kombination mit der Passform der Radhose sind für diese Beschwerden zunächst verantwortlich. Der Griff nach dem richtigen Sattel und dessen Einstellung ist eine sehr schwierige Aufgabe. Ein weicher Sattel ist zwar bequem, verhindert aber keinesfalls das Wundscheuern. Er sollte der Anatomie des Radfahrer-Beckenbereichs, z. B. der Breite der Sitzbeinhöcker, möglichst angepasst sein, die Härte entsprechend des Komfortgefühls und Einsatzzwecks ausgesucht werden. Um die ersten Fahrten möglichst unbeschadet zu überstehen, empfiehlt sich außerdem die Verwendung von Sitzcreme, die antibakteriell und reibungsmindernd vor Wundscheuern schützen kann.

Obwohl das Wundscheuern äußerst unangenehm ist, bildet der hohe Druck auf die Sitzstrukturen ein weitaus größeres Risikopotenzial für den Biker. Probleme wie Taubheit, Schmerzen beim Wasserlassen oder gar Impotenz beim Mann können beim extremen Mountainbiken auftreten. Zur Vorbeugung derartiger Probleme sind neben der richtigen Sitzposition auch die Optimierung des Materials und die Verbesserung der Fahrtechnik entscheidend. Die richtige Sitzposition auf dem Rad entscheidet sich weniger nach der Rahmenhöhe als nach der Länge, also dem Abstand zwischen Sattel und Lenker. Eine aufrechte-



Technikübungen für das Frühjahr

re Sitzposition liefert zwar für den Rücken Entlastung, verlagert aber zugleich die Last des Körpers mehr auf das Sitzfleisch des Fahrers. Bei größerem Abstand von Sattel und Lenker muss der Fahrer viel Gewicht mit den Armen und Schultern aufnehmen und die Belastung für Rücken und Nacken steigt. Die ideale Sitzposition liegt in der Mitte, wobei jeder die optimale Abstimmung durch Veränderung des Vorbaus für sich finden muss. Vorbauten sind leicht zu wechseln und in vielen Längen und Winkeln zu erwerben.

Die Optimierung von Bike und Zubehör verringert ebenfalls die Druckbelastung auf den Sitzbereich des Bikers. Die Verwendung einer Radhose, deren Einsatz möglichst eng am Körper sitzt, liefert neben dem Schutz vor Wundscheuern auch eine Dämpfung von kleineren Schlägen. Die größeren Schläge, die durch den Sattel direkt auf den Menschen übertragen werden, dämpfen vollgefederte Bikes besser ab als nur vorne gefederte Hard-Tails. So empfiehlt es sich, bei Druckproblemen durch ein gut abgestimmtes „Fully“ die Stoßbelastungen zu minimieren. Die dritte Maßnahme kostet kein Geld und ist für jeden erlernbar: eine runde Tretbewegung und eine vielseitige, gute Fahrtechnik.

Für die Entwicklung einer situationsangepassten Fahrtechnik bieten sich die flacheren Strecken im Frühjahr geradezu an. Die längeren Ausfahrten können ideal dafür genutzt werden, den Wechsel von Ziehen und Drücken in der Tretbewegung zu schulen. Die ruhige Hüfthaltung und der ruhige Oberkörper ermöglichen eine weiche und verlustfreie Übertragung der Kraft aus den Beinen auf die Kette. Problematisch sind dabei die Übergangsphasen zwischen der Zug- und Druckphase in der höchsten und tiefsten Stellung der Kurbel. Ziel ist es, diese Phasen aktiv zu überwinden und so ständigen Vortrieb zu erzeugen, also den sogenannten „runden Tritt“ zu erreichen. <

Christoph Ebert, staatl. gepr. Ski- und Skilanglauflehrer, ist Mitglied im Bundeslehrteams MTB und Ski alpin des DAV. Der Sportphilologe unterrichtet Sportwissenschaften an der TU München.

Übung 1: Befahren Sie eine vorgegebene Strecke so langsam wie möglich, ohne den Fuß auf den Boden zu setzen und vollständig stehen zu bleiben. Ein Wettkampf mit dem Partner motiviert besonders!

Übung 2: Versuchen Sie aus langsamer Fahrt ein Hindernis (Tisch, Bank...) so anzufahren, dass Sie sich mit Ihrem Vorderrad daran anlehnen können und stabil stehen, ohne einen Fuß vom Pedal zu nehmen. Für Fortgeschrittene kann das Vorderrad des Partners als Hindernis dienen!

Übung 3: Versuchen Sie auf Ihrem Rad im sehr langsamen Rollen verschiedene Körperpositionen einzunehmen. Verschieben Sie dabei die Hüfte soweit als möglich nach vorne, hinten, nach rechts und nach links, ohne umzufallen. Sie können auch ausprobieren, ob Sie die Positionen des Partners „wie ein Spiegel“ nachmachen können!

Übung 4: Definieren Sie einen Zielkreis. Versuchen Sie diesen Kreis im Stehen anzufahren und das Vorderrad darin zum Stehen zu bringen, ohne dabei Ihren Fuß abzusetzen. Schlagen Sie dazu den Lenker ein, bringen die Hüfte etwas nach vorne und versuchen Sie durch Bremsen und Druck auf dem vorderen Pedal Spannung in das Rad zu bekommen.

Übung 5: Fahren Sie langsam eine gerade Strecke entlang und versuchen Sie, das Rad so weit wie möglich zur Seite wegzukippen, ohne dabei umzufallen. Eine lustige Variante bietet ein Partner, an den man sich herankippen kann (siehe Bild S. 100 u.)!

Übung 6: Fahren Sie so enge Kreise wie möglich, ohne einen Fuß auf den Boden zu setzen. Das Maximum ist dann erreicht, wenn das Hinterrad auf der Stelle dreht!

Fotos: Martin Schliephake (7), Karl Schrag (1)



Extreme Notsituationen (o.) verlangen den fortgeschrittenen Radler. Das Überfahren von Hindernissen (u.) sollte zum Standardtraining gehören.

