

SCHMERZFREI

Der Nacken sticht, die Hände schlafen ein – Biker-Wehwehchen kennt jeder. Physiotherapeut Olaf Jenewein hilft Ihnen.

NACKEN-KNACKEN

Meist entstehen Nackenschmerzen durch eine falsche, verkrampte oder zu weit vornüber gebeugte Haltung auf dem Rad. Entweder ist der Vorbau zu lang oder die Sattel-Überhöhung zu groß.

WAS TUN AUF TOUR?

Für entspanntes Biken empfiehlt sich eine 45-Grad-Neigung des Rückens. Checken Sie Ihre Position – vielleicht können Sie Ihren Lenker noch etwas höher bekommen. Gepäck an Freunde abgeben. Bei starken Schmerzen, runter vom Rad und aktiv, sanft mobilisieren (Schulterkreisen, Kopf zur Seite legen).

WAS TUN ZU HAUSE?

Nackentraining können Sie fast überall in den Alltag einbauen. Wichtig ist, dass die Mobilisierung nicht zu kurz kommt, da es sonst wieder zu Verspannungen und Muskelverhärtungen kommt.

KNIE-PEIN

Die meisten Biker haben starke Kniestrecker, aber zu schwache Hüftbeuger. Durch diese Dysbalance kommt es häufig zum Patella-spitzensyndrom oder zu ungleichmäßiger Lastenverteilung auf die Minisken.

WAS TUN AUF TOUR?

Checken Sie die Sattelposition. Das Bein sollte in 6-Uhr-Stellung noch leicht gebeugt sein. Fahren Sie die ersten Berge der Saison langsam und in kleinen Gängen.

WAS TUN ZU HAUSE?

Gleichen Sie Ihre muskulären Dysbalancen aus und dehnen Sie. Besonderes Augenmerk verdient die vordere Oberschenkelmuskulatur.

SOHLEN-BRENNEN

Durch die immer gleiche Tretbewegung kommt es häufig zu Schmerzen im Fußgewölbe. 20 Muskeln, 114 Sehnen und Bänder kompakt verpackt – da kann es schon mal eng werden.

WAS TUN AUF TOUR?

Untersuchen Sie die Position des Cleats. Es sollte kurz hinter dem Sesambein (kl. Knochen vor dem ersten Zehenglied) sitzen. Geschwollene Füße sind übrigens ein Zeichen von Flüssigkeitsmangel.

WAS TUN ZU HAUSE?

Um Druckstellen entgegenzuwirken, bieten viele Radschuh-Hersteller mittlerweile anpassbare Modelle an. Mit der passenden Einlegesohle wird das Fußgewölbe unterstützt, Nerven und Blutgefäße geschont.

DAS KREUZ MIT DEM KREUZ

Schuld an diesem Übel ist die meist schlecht ausgebildete Rumpfmuskulatur.

WAS TUN AUF TOUR?

Wechseln Sie die Position und gehen Sie in den Wiegetritt. Verteilen Sie Ihr Gepäck auf Freunde. Wenn gar nichts mehr geht, legen Sie sich mit dem Rücken auf eine ebene Fläche. Arme 90 Grad vom Körper – in einer Linie mit den Schultern. Winkeln Sie die Beine an und legen Sie die Knie langsam zu einer Seite ab. Danach Seitenwechsel.

WAS TUN ZU HAUSE?

Mit einigen simplen Übungen können Sie Ihren Rumpf auf Vordermann bringen. Sie werden nicht nur schmerzfrei, sondern auch schneller fahren, denn ein starker Rumpf wirkt als Widerlager zu den Beinen.

HINTERN - HAND - FUSS

Lange Anstiege bedeuten monotone Belastung. Karpaltunnel und Ulnar-nerv werden häufig abgedrückt. Meist ist es nicht das Gesäß sondern der Damm, der taub wird.

WAS TUN AUF TOUR?

Variieren Sie die Griffposition (auch mal nur drei Finger am Lenker). Sattelleinstellung checken. Ist die Nase zu hoch, einfach etwas absenken. Auch eine zu hohe Sitzposition kann Druck auf den Damm ausüben.

WAS TUN ZU HAUSE?

Gepolsterte Handschuhe, ergonomische Griffe, oder spezielle Lenker entlasten die Hände. Beim Sattelkauf Sitzbeinhöcker vermessen.

