

Motorrad
ABENTEUER



Motorrad

ABENTEUER

enduroabenteuer

Deutschland
4,90 €
Österreich 5,45 €
Schweiz 9,90 sfr
BeNeLux 5,90 €
Frankreich 6,90 €
Dänemark 55,- rk
Italien 6,90 €
Griechenland 7,00 €
Spanien 6,90 €
Tschechien 200,- czk

ERLEBNIS PUR

ALBANIEN, NAMIBIA PERU, PYRENÄEN



TIPPS VON PROFIS

Alle ENDUROREIFEN im Kurzcheck

Die besten JACKEN der Saison

IM HARTEN TEST

Yamaha XT 660 Z ABS Navigations-Software

TUNESIEN VERRÜCKT QUER DURCH MIT DEM ROLLER



VERGLEICHSTEST BMW F 800 GS / Triumph Tiger 800 XC



Italo-Chic: ENDURO TM 250
Live dabei: AGADIR-ENDURO



Fit mit Tina Meier

Teil 2

Auch im Alltag sollte das Training nicht zu kurz kommen. Doch der innere Schweinehund findet allerlei Ausreden, warum es jetzt grade nicht geht und etwas anderes wichtiger sein könnte.

Geschwindigkeit nicht zu hoch sein. Im aeroben Bereich bleibt man, wenn man sich grade noch unterhalten kann. Angenehmer Nebeneffekt, die halbe Stunde am Morgen macht richtig wach.

Die Haltung auf dem Mountainbike ist der auf der Enduro sehr ähnlich und somit kann ich dort die benötigten Muskelpartien ebenfalls stärken. Ehe ich losfahre, nutze ich meinen Sling Trainer für eine kurze Voraktivierung meiner Schultern. Wer keinen Sling Trainer hat, kann auch am Kinderspielplatz einen Zwischenstopp einlegen. Mit einer normalen Schaukel lassen sich die Übungen ebenso effektiv ausführen.

Mit den Schulterübungen zeige ich meinen Schulterblättern, wie sie korrekt arbeiten sollen. Damit verhindere ich, dass es im Nacken zwickt, was vermutlich jeder kennt. Durch das Hochziehen des Körpers stärken ich gleichzeitig die Armmuskulatur.

Auf dem Fahrrad wird der beim Endurofahren benötigte Knieschluss nicht trainiert. Die dafür benötigten Adduktoren trainiere ich ebenfalls mit dem Sling Trainer. Außerdem wird bei diesen Übungen die seitliche Rumpfmuskulatur gestärkt. In der Seitenlage aktiviere ich zunächst eben diese Rumpfmuskulatur, ehe ich im Unterarmstütz den gesamten Körper anhebe. Das Körpergewicht reicht für die Übungen aus, zusätzliche Gewichte sind nicht notwendig. Um die Abduktoren zu trainieren, drehe ich mich einfach um und hebe das freie Bein, was sich jetzt oberhalb der Schlinge befindet.

Daher ist es entscheidend, Wege zu finden, die Trainingseinheiten in den normalen Tagesablauf einzubauen. Sechs mal zehn Minuten sind besser als einmal 60 Minuten, die möglicherweise auch noch ausfallen. Beispielsweise am Tag überall die Treppe zu nehmen, anstatt abends im Fitness-Studio auf dem Stepper zu schwitzen.

Mein Fitnessprogramm beginne ich am Morgen mit Kniebeugen, während ich meine Zähne putze. Ins Büro fahre ich täglich mit dem Mountainbike. Es sind zwar nur 12 Kilometer pro Strecke, die ich jedoch auf dem Rückweg nach Möglichkeit erweitere. Ausgiebige Touren führen uns Flachlandtiroler am Wochenende dann in die Umgebung von Hamburg, wo es tolle Mountainbike-Tracks gibt.

Um den optimalen Trainingseffekt für das Ausdauertraining zu haben, sollte die



TINA MEIER

Tina Meier begann 1994 mit dem Motorradfahren auf einer Yamaha XT 500. Die Leidenschaft für die Wüste weckte ein Dia-

vortrag, der sie animierte, im Jahr 2000 gemeinsam mit drei Freunden, ebenfalls auf XT 500, für fünf Wochen nach Libyen zu fahren. Seit 2002 nimmt sie an nationalen und internationalen Wettbewerben wie der Dresden Breslau Rallye, der Tuareg Rallye, den Red Bull Romaniacs, der Deutschen Enduro Meisterschaft u. v. a. m. teil. Seit 2008 startet die 39-jährige Hamburgerin bei der Rallye Dakar, die sie 2010 als einzige deutsche FahrerIn im Ziel beenden konnte. Neben ihrem Job als Betriebsprüferin im Finanzamt leitet Tina Meier Offroad-Touren und hält Vorträge über ihre Abenteuer und Erfahrungen.

Eine gut entwickelte Bauchmuskulatur ist sowohl für das Sitzen am Computer als auch für den Tag auf dem Motorrad wichtig. Im Handstütz mit beiden Beinen eingehängt, kann man ihn richtig gut trainieren. Die Griffhaltung auf dem Bike kann man hierbei mit Glattscheiben aus dem Baumarkt imitieren und gleichzeitig die Handgelenke schonen.

Alle Übungen sollten drei mal circa 25 bis 30 Sekunden gehalten werden. Für diese kleine Trainingseinheit brauche ich 10 bis 15 Minuten, ehe ich mit dem MTB ins Büro fahre. Somit starte ich gut vorbereitet und ohne knurrenden Schweinehund in meinen Arbeitstag.

VOR JEDER ÜBUNG

Vor jeder Übung ist die lokale Stabilisation des gesamten Rumpfes zu aktivieren. Hierbei sollte die Lordose der LWS für jeden Menschen individuell eingestellt werden. Gleichzeitig den Nabel leicht einziehen, ohne die vorher eingestellte Lordose aufzuheben. Es darf sich dabei die LWS nicht bewegen! Nun müssen Zwerchfell und der ebenfalls häufig vernachlässigte Beckenboden noch mit aktiviert werden. Erst dann kann man von einer lokalen Rumpfstabilisation sprechen. Ebenfalls sollte man ganz normal weiteratmen und die korrekte Stellung der Handgelenke nicht vergessen. Drei Wiederholungen mit bis zu 30 Sekunden Haltedauer.



1 Möglichkeiten, um eine kurze Trainingseinheit einzulegen, finden sich auf dem Weg zur Arbeit. Ein Kinderspielplatz bietet beispielsweise ein breites Betätigungsfeld.



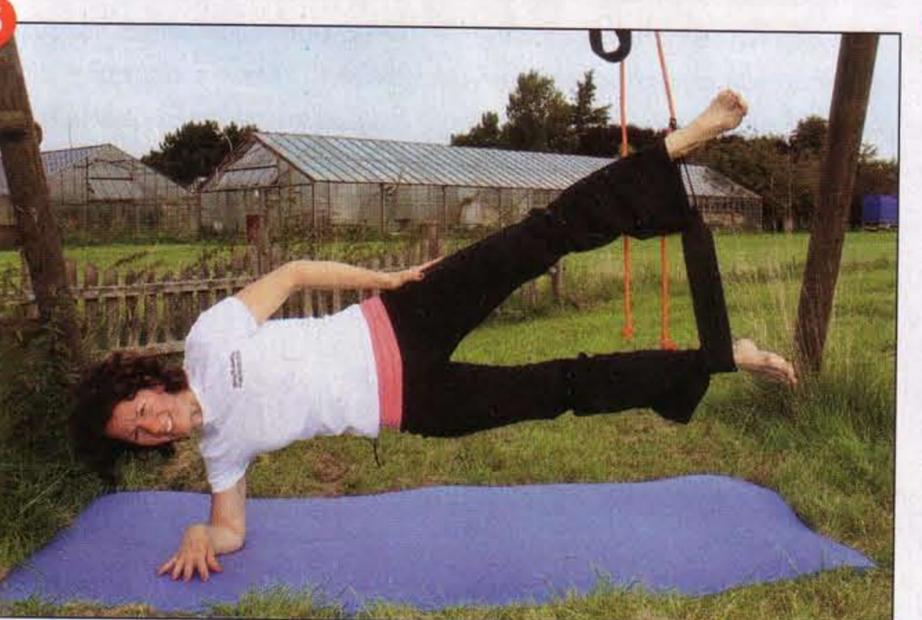
2 Seitliche und rotatorische Muskulatur im Seitstütz. Das obere Bein liegt auf der Schaukel auf, das untere wird vom Boden abgehoben. Damit trainieren wir zusätzlich die Adduktoren.



3 In der Rückenhaltung werden die dorsale Muskelkette und die korrekte Haltung der Schulterblätter trainiert. Als Variaton für noch mehr Stabilisation hilft ein Pezziball unter den Füßen weiter.



4 Die Arme können außerdem angezogen werden, was einen zusätzlichen Trainingseffekt für die Armmuskulatur bewirkt. Die Arme können dabei breit oder eng gehalten werden.



5 In Seitlage mit dem unteren Bein in der Schlaufe bzw. auf der Schaukel trainieren wir die Abduktoren, die Muskeln also, die für die Spreizung der Beine verantwortlich sind.



6 Handstütz mit Beinen in den Schlaufen trainiert die Rumpfmuskulatur. Die Haltung der Arme erfolgt ähnlich der Lenkerhaltung – die Griffe der Glattscheiben erlauben ein gutes Training der Handgelenke.