

# Dehn- und Mobilisationsprogramme für Radfahrer\*innen

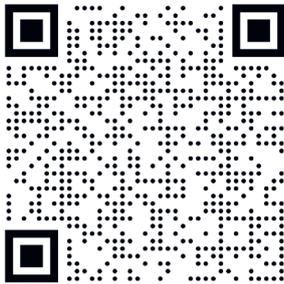


Um sportliche Leistung vollbringen zu können benötigen wir Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Und damit wir unseren geliebten Sport dauerhaft ausüben und Verletzungen vorbeugen können, sollte gerade auch dem Beweglichkeitstraining mehr Aufmerksamkeit und Zeit gewidmet werden. Denn einzelne Körperbereiche übernehmen beim Radfahren wichtige Halte- und Stützfunktionen und auch die Körperhaltung auf dem Rad kann, wenn kein Ausgleichssport betrieben wird, zu Haltungsschäden führen.

Beanspruchte Körperbereiche die explizit gestärkt, gedehnt und mobilisiert werden sollten:

- HWS, BWS, LWS
- Schultergürtel
- unterer Rücken
- Bauch
- Rumpfmuskulatur
- Fokus: hintere und seitliche Kette

Der YouTube Channel von „GCN Deutsch“ bearbeitet eine Vielzahl an rad-sportspezifischen Themen und unter anderem auch die Themen „Dehnen, Kräftigung & Mobilisation“. Die über den QR-Code abrufbaren Videos können dabei helfen, das Beweglichkeitstraining dauerhaft als Trainingsroutine einzubauen.



<https://ogy.de/huvd>



<https://ogy.de/yq1m>

Ein weiterer Channel den ich sehr empfehlen kann ist der von Mady Morrison. Ein Programm was gezielt bei Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich hilft erreicht ihr über den folgenden QR-Code:



<https://ogy.de/4666>

## **Buchtipps:**

**Stretching und Beweglichkeit - Das neue Expertenhandbuch**  
**ISBN: 9783132442610**

**Spiraldynamik® - schmerzfrei und beweglich - Die besten Übungen für den ganzen Körper**  
**ISBN: 978-3-432-11100-1**