

Hi MountainbikerIn!

Wie versprochen gibt es die Übungen vom Vortrag „Haltemuskulatur“ für das ÖRV Nationalteam im Frühjahr, jetzt im Internet. Ich wünsche euch viel Spaß beim Trainieren und viel Erfolg für eure Rennen.

Claudia Neubauer  
Dipl. Physiotherapeutin, Osteopathin



## Haltemuskulatur

### Sleepwalker

Langsitz: Die Hände befinden sich seitlich vom Becken. Das Becken so hoch heben, dass zwischen Schultern und Fersen der Körper eine gerade Linie bildet. In dieser Position abwechselnd das rechte und das linke Bein langsam zum Bauch bewegen und wieder hinstellen. Der Rumpf muss dabei stabil bleiben.



### Grasbeißer

Unterarmstütz: Das Becken so hoch heben, dass der Körper zwischen den Schultern und den Fersen eine gedachte Linie bildet. In dieser Position abwechselnd das rechte und das linke Bein wenig hochheben. Der Rumpf muss dabei stabil bleiben.



### Brückenwaage

Seitenlage: Den Ellbogen unter dem Schultergürtel aufstützen und das Becken so hoch heben, dass Rumpf und Beine eine gerade Linie bilden. In dieser Position das obere Bein langsam heben und senken.



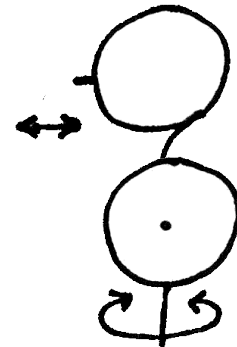
### Für alle Übungen gilt:

- Bewegungsgeschwindigkeit: langsam
- Wiederholung: bis die stabile Position nicht mehr gehalten werden kann
- Pause: 1,5-2 min.
- Serien: 3

## Mobilität

### Schwannenhals

Sitz oder Stand: Das Kinn wenig nach vorne und hinten bewegen (translatorische Bewegung!).



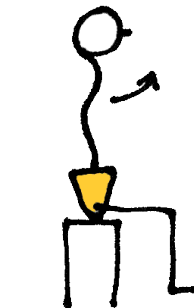
### Tennisfan

Sitz oder Stand: Den Kopf so weit es geht nach rechts und nach links drehen.



### Wirbelwirbel

Sitz: Beide Arme auf den Brustkorb legen. Mit dem Brustkorb kleine rotatorische Bewegungen um eine gedachte vertikale Achse im Körper ausführen. Wer mit der Übung vertraut ist kann die Geschwindigkeit steigern.



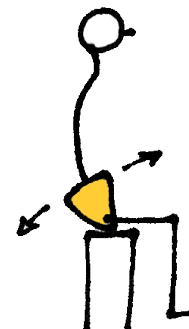
### Truthahn

Mit dem Brustbein eine kleine Bewegung nach vorne oben ausführen und wieder in die Ausgangstellung zurückgehen. Wichtig ist dabei, dass diese Bewegung nicht durch die Einatmung erreicht wird.



### Trip Trap

Vierfüßer: Abwechselnd das rechte und das linke Knie in die Unterlage drücken. Der Körper muss dabei so stabil wie möglich bleiben (keine Gewichtsverlagerung!).



### Chairrider

Sitz: Eine Hand auf den Dornfortsatz des untersten Wirbels legen und diesen über eine kleine Beckenbewegung nach vorne und hinten mobilisieren. Diese Übung mit den oberen Wirbeln wiederholen.