

Fit in den Frühling



Kribbelt sie schon? Die Gashand? Sie sollte gerade jetzt besser zu Handeln greifen, denn die Tage des Winters sind gezählt. Das Frühjahr steht vor der Tür und mit ihm Ihr Lieblingssport: Motorradfahren. Genau Sport! Richtiger Sport!

Motorradfahren ist Sport

Auch wenn es nicht unbedingt jedem Motorradfahrer anzusehen ist, aber sich auf zwei Rädern vorwärts bewegen ist knallharter Sport. Die Rede ist nicht allein von Renntrainings oder Langstreckentouren, sondern auch vom Sonntagsausflug. Beim Motorradfahren ereignen sich im Körper ähnliche Dinge wie beim Hochleistungssport. Der Kreislauf passt sich dem erhöhten Bedarf an, Blutdruck, Herzfrequenz und Körpertemperatur steigen. Wer Sport nicht in seinen Alltag integriert hat, kann schnell überfordert sein. Deshalb gilt es zu trainieren und sich auf die Saison vorzubereiten. Der ADAC hat sich dazu mit Dr. Christoph Scholl unterhalten. Besser bekannt ist der Mediziner und Rennarzt als Doc Scholl, Partner des ADAC Rennstreckentraining.

Fragen an Doc Scholl

Nicht jeder macht sich jeden zweiten Tag auf ins Fitnessstudio. Was ist das Minimum an sportlicher Vorbereitung ohne das es nicht geht?

Doc Scholl: Wichtig ist vor allem ein konditionelles Training an Cardio-Geräten, damit der Kreislauf an die erhöhte Herausforderung angepasst werden kann. Wer lieber rausgeht, dem empfehle ich Skilanglauf oder Laufen. Aber ehrlich gesagt, ein Fitnessstudio ist geeigneter. Da überwindet man eher seinen inneren Schweinehund und folgt durchaus dem Gruppenzwang. Sich mit jemanden einen festen Tag vereinbaren hilft ungemein!

Gerade am ersten Tag bekomme ich vom Kuppeln oft fast einen Tennisarm. Was kann ich dagegen tun?

Doc Scholl: Als erstes sollten Sie unbedingt checken lassen, ob der Hebel ergonomisch eingestellt ist. Und wenn das nichts bringt, trainieren Sie mal in einer anderen Sportart, beispielsweise Tennis. Denn mit dem Drücken und Rollen eines Tennisballs in der Hand trainieren Sie die Muskeln. Selbstverständlich gibt es auch spezielle Fingerhanteln.

Braucht meine Gashand ebenfalls ein extra Training?

Doc Scholl: Sie reißen hoffentlich nicht so am Gas, dass Ihre Hand gleich eine gesonderte Vorbereitung auf den Frühling braucht. Nein, das ist Quatsch, aber Nacken, Schulter, Hüfte und Oberschenkel sollten gut trainiert werden. Besonders geeignet für die Beuger und Strecker ist ein Zirkeltraining, da ist von allem ein wenig dabei.

Nach dem Training ein Eiweißdrink und meine Muskeln bauen sich von alleine auf.

Doc Scholl: Das einzig positive an diesen Drinks ist, dass sie durchaus gut schmecken und man das ein oder andere nette Gespräch an der Bar dabei führen kann. Aber für die Normalos unter uns haben sie sonst keinen Wert. Dazu müsste man am Tag mindestens vier bis sechs Trainingseinheiten absolvieren. Das schaffen nur Berufssportler.

Wie kann ich denn überhaupt etwas über die Ernährung zur Vorbereitung auf die Motorradsaison beitragen?

Doc Scholl: Gerade derzeit kommt uns ein Trend sehr entgegen. Low carb ist das Zauberwort, das heißt, wenig Kohlenhydrate, wenig Fett. Das schadet nie, egal ob man fit für den Frühling werden will oder sich kurzfristig auf eine längere Motorradtour vorbereitet. Und immer viel trinken. Mineralwasser oder Schorlen natürlich!

Der Körper müsste nun ausreichend fit für die Motorradsaison sein, was kann ich meinem Kopf Gutes tun?

Doc Scholl: Mentales Training ist immer wichtig, das sollte man grundsätzlich als Baustein in sein Leben einplanen, beispielsweise autogenes Training oder Visualisierungstechniken. Suchen Sie sich das aus, womit Sie am besten zurechtkommen. Ganz einfach ist beispielsweise der Besuch einer Motorradmesse! Dabei beschäftigen Sie sich bereits aktiv mit dem Thema Motorradfahren, wenn draußen noch der Schnee fällt. Auch das hilft zur Vorbereitung!

Vielen Dank, Dr. Christoph Scholl!

Doc Scholl: Gerne doch! Ich appelliere an alle, vernünftig an das Thema Motorradfahren ranzugehen. Es ist und bleibt Sport! Schließlich starten Sie die Laufkarriere auch nicht gleich mit einem Marathon.

Vorbereitung ist alles

Gerade mit den ersten Sonnenstrahlen steigen die Unfallzahlen wieder an. Die Verletzungen am Gashebel zu vermeiden ist groß

rapide an. Die Verlockung, am Gasstamm zu bleiben, ist groß. Lange musste man warten, vergangenes Jahr ging auch alles gut, die Versuchung ist groß. Doch eine aktive Vorbereitung auf die Motorradsaison ist für Körper und Geist wichtig. Der ADAC bietet spezielle Trainings an, beispielsweise im warmen Süden oder auch im deutschsprachigen Raum, egal ob wieder zum langsamen Reinkommen oder Verbessern bestimmter Techniken. Lassen Sie sich beraten, was für Sie das richtige ist, damit die Gashand am Gas ist und nicht in Gips.

Informationen zu unseren Motorrad-Trainings erhalten Sie hier:

- ▶ [ADAC Motorrad-Training](#)
- ▶ [ADAC Rennstreckentraining](#)

Weitere interessante Themen für Sie



ADAC Tourenkarten

Die richtige Tourenkarte für Ihren Motorradausflug, im handlichen Format. [Mehr](#)



Tipps zu Motorradtouren

Wissenswertes zur Planung und Vorbereitung einer Motorradtour. [Mehr](#)