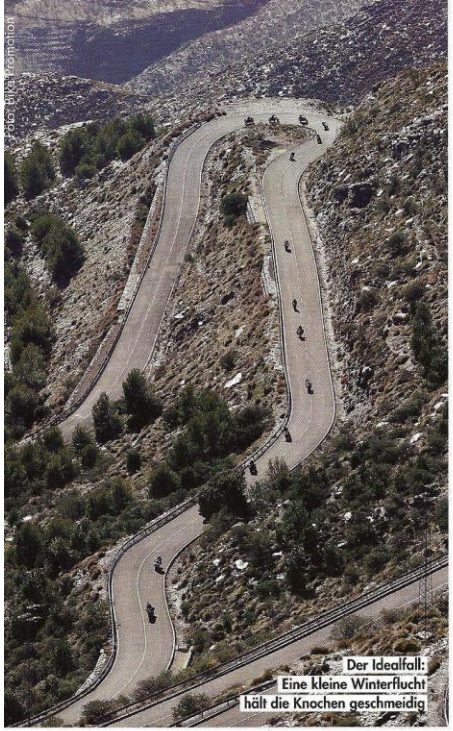

Der Idealfall: Eine kleine Winterflucht hält die Knochen geschmeidig

die wackelige Einstiegsphase auch n Eigenregie zu verkürzen. Denn wer Körper, Geist und Motorrad fit gemacht hat, fährt vom Start weg viel befreiter und sicherer. Und kann schon die ersten Kilometer der neuen Saison genießen.

Sich dieses Sicherheitsgefühl wiederzuholen ist auch aus einem weiteren Grund wichtig: Nach der Winterpause rechnen viele Autofahrer erstmal nicht mit Zweirädern. Motorräder sind schlechter zu sehen und viel dynamischer als der Rest des Verkehrs, das taugt zu Überraschungsmomenten auf beiden Seiten.

Daraus ergeben sich oft brenzlige Situationen, in denen vor allem Routine und schnelle Reaktionen gefragt sind. Deshalb gilt besonders für die ersten warmen Wochen des Jahres: defensiv fahren und immer mit der Doofheit der anderen rechnen.

Körper, Geist und Motorrad – wenn alles startklar ist, machen schon die ersten Kilometer Laune

Wie bereite ich mich denn nun vor? Körperliches Training (Seite 100) ist eigentlich immer ein Tipp. Herz-Kreislauf und vor allem die Rumpfmuskulatur sollten einigermaßen in Form sein, bevor die erste Tour ansteht.

Ein gewisses Fitnesslevel schafft Reserven für Notsituationen und erleichtert lange Touren. Außerdem schützt ein dickes Muskelkorsett vor Verletzungen. Aber mal ehrlich: Kaum ein überzeugter Sportmuffel wird sich die Winterpause mit unserer Motorradgymnastik versüßen. Und Motor-

SAISONVORBEREITUNG BEIM STUNTFAHRER

DIRK MANDERBACH, STUNTPROFI

„Im Winter bin ich in Sachen Motorradtraining stark eingeschränkt. Einziger Ausgleich ist das Enduro-Training, das ich bei jedem Wetter machen kann. Das allein reicht aber nicht als Vorbereitung. Um körperlich fit zu bleiben, trainiere ich zusammen mit meinem Personal-Trainer Andre Schlosser, einem aktiven Enduro-Fahrer, der einen perfekt angepassten Trainingsplan ausgearbeitet hat.

MEIN TRAINING

- Intervalltraining und Grundlagen-Ausdauertraining auf Kardio-Geräten.
- Funktionaltraining, Ganzkörperübungen für Core-Stabilität (Körpermitte). Diese Übungen führen zu einem konstanten Puls, Gleichgewicht aus der Mitte heraus und stabilisieren Knie und Schulter. Die Körperspannung ist beim Motorrad-Stuntfahren sehr wichtig und wird mit diesen Übungen gefördert.
- Senso-Motorik-Training: Zusammenspiel der Muskulatur im gesamten System. Fördert Flexibilität, Reflexe und Reaktion.

Dieses Training dauert etwa zwei Stunden, macht fix und fertig und ich muss richtig kämpfen. Dennoch spürt man schon nach kurzer Zeit riesige Erfolge. Die Körperspannung, das innere Wohlbefinden, das Gefühl, fit zu sein und mehr Kraft und Ausdauer zu bekommen, spornt einen bei jedem Training an. Dieses Training trägt zur Gesamt-Fitness und zur Verletzungs-Prophylaxe bei. Ob Profi oder normaler Motorradfahrer – ich kann so ein Training jedem empfehlen, der fit für die nächste Saison sein will. Aber am Ende ist es doch die Zeit auf dem Motorrad, die mich wirklich startklar macht."

Körperspannung: Wer wie Dirk auf dem Moped rumturnt, der muss mehr tun, als über den Winter kiloweise Prinzenrolle futtern