

Probleme durch die Griffposition I.

Diese Griffposition nennt man Oberlenker-/oder Mittelgriff – umgangssprachlich wird sie auch Handposition I. genannt.

Wie im Bild 1 erkennbar, liegen die Handflächen in der Mitte des Lenkers nebeneinander aufgestellt auf. Die Arme sind in einer leichten Beugung und die Schultern bleiben tief.



Handposition 1

Man nutzt diese Position ausschließlich für Flachfahrten, im Warm up und Cool down, also bei nur geringen Intensitäten.

Durch alltagsbedingte Haltung (z.B. Computerarbeit) empfinden die meisten Cyler diese Handposition als sehr angenehm – weil es eine gewohnte Haltung darstellt.

Aber welche Nachteile bzw. Probleme ergeben sich mit dieser Griffposition für den Einzelnen?

Durch die Haltung der Arme, die in der Mitte des Lenkers aufliegen, wird die Brustmuskulatur (pectoralis major und minor) gespannt, so dass ein erhöhter Druck auf dem Brustkorb entsteht, der sich auf die Atemhilfsmuskeln niederlegt und somit die Lunge nicht optimal mit Sauerstoff versorgen kann.

Ein weiterer Nachteil ist die starke Dehnung der Rückmuskulatur (M. trapezius), die hier zum Beispiel zu Kopfschmerzen und Nackenverspannungen führen kann.

Durch das Aufliegen der Handflächen auf den Lenker ist außerdem nur eine geringe Abstützfläche vorhanden, die zu einer unsicheren Haltung des Teilnehmers auf dem Bike führt, da auch die Hände nicht fest umschlossen am Lenker fixiert sind, sondern nur leicht aufliegen. Eine Gefahrenquelle liegt darin, dass der Teilnehmer aufgrund dessen sehr schnell abrutschen und sich verletzen kann. Auch stützen sich gerade Anfänger gern stark mit auf den Handballen ab, so dass der Druck dort sehr hoch ist und ein Taubheitsgefühl der Hände entstehen kann.

Und zu guter letzt ist eine Innenrotation der Arme

Der Oberlenkergriff wurde besonders in der Anfangszeit Zeit des Indoor Cyclings stark verbreitet. Auch heute noch arbeiten viele Instructoren mit dieser Handposition, ohne die genauen Risiken zu kennen und die Teilnehmer darauf aufmerksam zu machen. Dies ist ein entscheidender Fehler, denn um ein gesundheitsorientiertes Fitnessstraining durchführen zu können, sollten wir Trainer dafür Sorge tragen, dass unsere Teilnehmer gut betreut sind und Verletzungsrisiken weitergehend ausgeschlossen werden können.

Die bessere Alternative:



Handposition 2