

## Ratgeber: Fitnessstraining für Motorradfahrer

Im Frühjahr kehren viele Motorräder aus dem Winterschlaf auf die Straße zurück. Vor der ersten Tour wird die Maschine technisch durchgecheckt und fit gemacht. Doch wie sieht es mit der oberen Hälfte aus? Da Motorradfahrer im Vergleich zu anderen Verkehrsteilnehmern viel höheren körperlichen Anforderungen genügen müssen, um sicher unterwegs zu sein, sollten sie vor dem Start in die Saison auch etwas für die eigene Kondition tun.

Um die viel beschworene Freiheit auf zwei Rädern, aber auch die Dynamik des Motorradfahrens sicher genießen zu können, muss gerade ein Motorradfahrer sein Fahrzeug jederzeit im Griff haben. Schon kleine Fahrfehler können sich schneller negativ auswirken als etwa bei einem Auto: Zweiradfahrer haben nun einmal keine Knautschzone. Zur sicheren Beherrschung eines Motorrades wird deutlich mehr abverlangt als dem durchschnittlichen Autofahrer: Die Kräfte, die beim Beschleunigen und Bremsen auf den Fahrzeugführer wirken, sind ungleich höher, sie fordern die Muskulatur in Armen, Schulter und Oberkörper, zudem beanspruchen Fliehkräfte die Muskeln im Nacken. Für sicheres Biken sind außerdem Gleichgewicht, Koordination, Ausdauer sowie Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit gefragt.

Fitness und Sicherheit gehören für Motorradfahrer also zusammen. Um beide zu erhöhen, bieten sich für sie besonders Übungen an, die auf eine Kräftigung der Muskulatur abzielen. Dafür sind nicht unbedingt Hanteln oder ein „Work-out“ an speziellen Trainingsgeräten bzw. -maschinen im Fitnessstudio notwendig: In Form bringen kann man sich auch zu Hause mit einem sogenannten Bodyweight-Training. Dabei werden „Allerwelts“-Übungen mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt, wie etwa Liegestütz, Kniebeugen, Sit-ups oder Trizeps-Dips. Gerade das Training des Armstreckers an der Rückseite des Oberarms ist für Biker wichtig, wie das Institut für Zweiradsicherheit (IfZ) betont, denn beim Motorradfahren sollten die Arme nicht durchgedrückt werden.

Mit einem solchen Fitness-Programm können Motorradfahrer – zum Teil wenigstens – auch Haltungsverfälschungen entgegenwirken, die Experten immer wieder bemängeln. Demnach sitzen die meisten Biker in einer ungesunden Position auf ihrem Gefährt: Der Kopf wird zu weit nach vorn gestreckt und die Schultern werden zu oft zu hoch gezogen. Zudem neigen Biker, gleich mit welcher Art Maschine sie unterwegs sind, mit zunehmender Fahrdauer immer mehr dazu, einen so genannten Rundrücken zu bilden. Diese Fehlhaltungen behindern auf längeren Touren entspanntes Fahren und beeinträchtigen so auch die Sicherheit des Motorradfahrers.

Trainierte Biker hingegen verfügen über eine bessere Körperspannung. Damit können sie unterwegs schneller reagieren, bleiben länger entspannt und aufmerksam. Das sind wichtige Voraussetzungen für eine sichere Fahrt mit Genuss. Wer dagegen ohne ausreichende körperliche Fitness auf das Kraftrad steigt, hat nicht nur weniger von dessen Dynamik, sondern neigt auch dazu, mehr Fehler zu machen, nicht zuletzt weil er schneller ermüdet. Damit steigt automatisch die Gefahr, zu stürzen und sich zu verletzen. Deshalb bedeutet gute Fitness für Motorradfahrer aktive Sicherheit, betont auch das Goslar Institut für Verbrauchergerechtes Versichern. (ampnet/jri)

---

## Bilder zum Artikel



Fitnessstraining für Motorradfahrer.

Foto: Auto-Medienportal.Net/Goslar Institut