

Regenerieren wie der Vizeweltmeister

SIMON GEGENHEIMER REGENERIERT IN WHIRLPOOLS VON AIDA



Vor und nach dem Dehnen liege ich je 5 Minuten auf den Massagedüsen. Dies erwärmt und lockert die Muskulatur bis in die tiefen Muskelschichten.

Der untere Rücken ist auf dem Bike nahezu die gesamte Zeit nach vorne gebeugt. Danach tut es für die Bauchmuskulatur und auch den Rücken gut, hier in die entgegengesetzte Richtung zu arbeiten.

Vaujany fueled by ultraSPORTS gesprochen, und durfte einen Einblick in sein spezielles Massage- und Dehnungsprogramm werfen.

Simon Gegenheimer ist Vizeweltmeister im Sprint, hat bereits Weltcup Siege, gelbe Trikots und etliche Nationalmannschaftseinsätze zu verbuchen, doch eines verspürt auch er noch: den Schmerz nach einer harten Trainingseinheit. Aktiv im Allgäu hat mit dem Profi vom Team ROSE

Dehnung des hinteren Oberschenkels.

Dabei sollten die Fußspitzen herangezogen sein und das Bein gerade bleiben. Dehnen ist keine Challenge, also nicht je weiter und härter, desto besser!



„Training ist wichtig, Training tut meistens auch weh, aber wirklich besser wird man in der Regeneration. Die Leistungssteigerung findet nicht während des Pedalierens statt, sondern in der Ruhephase danach. Wer besser regeneriert, kann auch schneller wieder trainieren und wird am Ende auch der schnellere Radfahrer sein. Dehnen ist bei mir für die angespannte und verhärtete Muskulatur ein wichtiger Ansatzpunkt, doch die harten Muskelpartien sind oft auch sehr empfindlich und es kommt schnell zu Verletzungen. Aus diesem Grund dehne ich nur unter „erleichterten Bedingungen“ für meinen Körper. Sprich, im warmen Wasser und mit Hilfe der Massagedüsen meines AIDA

Abtasten nach harten Punkten. Hierbei fahre ich mit starkem, punktuellen Druck über die einzelnen Muskeln. Man spürt dadurch deutlich die Stellen mit einer Verhärtung. Hier muss nochmals nachgedehnt oder durch den Düsendruck massiert werden.



Massagewhirlpool. Die Wärme lockert bereits den Muskel etwas und der Druck der Düsen wirkt wie eine Mikromassage für die einzelnen Körperpartien. Dies ist Unterstützung und Schutz zugleich. Ich hoffe meine folgenden Übungen helfen auch euch beim Regenerieren, dann sehen wir uns schon bald auf dem nächsten Trail.“
Euer Simon

Mehr Infos zu den
Massagepools:
www.aida-whirlpools.de

