

## **MTB & Body „gemeinsame Abenteuer und fit werden/bleiben“**

### ***MTB und Komoot – „where no man has gone before“***

Seit 24. Juni sind wir mit dem MountainBike sonntags geplant „on the road“ (Naja, zumindest die meisten Streckenabschnitte). Das bedeutet, dass eine vorher geplante 2-4 Stunden Tour über 20 bis 40km sonntags ab 8:15 Uhr per Fahrradnavigation (am Handy) zusammen „abgestrampelt“ wird.



Planung und Navigation werden aktuell durch Ferdinando & Rico anhand der Fahrrad- und Wander-App Komoot durchgeführt. Das darf sich aber gerne auf den kompletten Teilnehmerkreis ausweiten. Die meisten haben sich die App (bzw. einen Account) auch schon geholt (PC und/oder Handy), denn damit kann man sich als Teilnehmer der Tour „outen“. Als ein solcher sammelt man die gefahrenen Kilometer und bekommt Zugriff auf die Touren-Infos wie die gemachten Fotos, die Strecken-Highlights (in Komoot gekennzeichnete Locations), sowie das zurückgelegte Strecken- und Höhenprofil jeder mitgemachten Tour.

Bei den bisher zurückgelegten vier Sonntagstouren waren wir 3 bis 8 „MTBiker“ und haben dabei auch die Anreise per PKW nicht gescheut, um eine Waldstadt-Tour (Mosbach-Neckarburken-Sattelbach-Lohrbach-Waldstadt-Nüstenbach-Mosbach) mit tollen Single-Trails „erfahren“ zu können.

Komoot und die damit verbundene Technik (GPS und Mobile Daten) sorgen dabei regelmäßig für überraschende Streckenabschnitte und Wendungen, was die ganze Sache auch mal zu einem „kleinen Abenteuer“ macht. Dann muss eben unwegsames Gelände gemeistert oder der Drahtesel sogar getragen werden. Bisher haben wir aber alle wieder nach Hause gebracht.

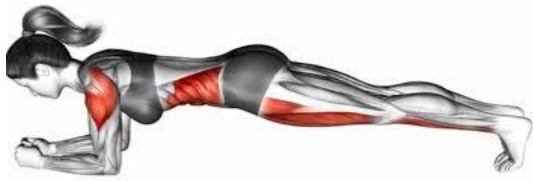
➔ Streckendaten, App und Netzabdeckung entwickeln sich aber ständig weiter – es kann also nur NOCH BESSER werden!

### ***Body – es geht „ran an den Speck“***

Am 5. Juli um 19:00 Uhr haben wir dann auch unsere (bisher Donnerstag) abendlichen Trainingseinheiten aufgenommen. In den ca. 25 Übungen werden möglichst viele verschiedene Muskelpartien trainiert, idealerweise die gesamte Körpermuskulatur in ihrem Zusammenspiel. Dadurch sollen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination gefördert, aber auch Kalorien verbrannt werden.



In den bisherigen Einheiten haben 5 bis 7 Teilnehmer(innen) im Alter zwischen 16 und 49 Jahren bei den hochsommerlichen Temperaturen ihren „Speck verbrannt“ und noch Tage danach den Muskelkater analysiert („Ich wusste gar nicht, dass ich da Muskeln habe“ – „...bisher eben noch nicht!“). Das Lager des weiblichen Athletengeschlechts stellte dabei auch schon zwei Mitstreiterinnen. Die meisten Übungen werden ohne Zusatzequipment durchgeführt, also lediglich das eigene Körpergewicht „belastet“. Die 30, 45 & 60-Sekunden Übungen/Stationen sind in einem Zirkel oder in einer Reihe aufgebaut.



Unter entsprechenden „Beats zur Motivation“ und nach gemeinsamen Warmup wird dann ohne lange Pausen an den Stationen gestützt, gepresst, gehockt, koordiniert, gehüpft, gezogen, stabilisiert, gehalten, gedrückt, gestreckt - je nach Fitness-Stand.

Nach 30 bis 45 Minuten Übungen ist dann auch Schluss. Pflicht sind dann aber noch Beweglichkeitsübungen (Stretching und Entspannung), damit jeder wieder in seine „ursprüngliche Form“ zurückfindet.

Zum Abschluss wird dann meist noch ein kleiner Lauf (zuletzt über 2 km) gemacht. Das darf aber variieren und kann individuell auch mal ausgelassen werden.

Auch beim Body-Workout darf jeder Teilnehmer offen Ideen, Übungen und Anregungen mit einbringen (idealerweise vor oder nach den Übungen), um die aktuellen Regisseure und natürlich Mitmach-Aktivisten Ferdinando und Rico zu unterstützen.

### ***COOL-DOWN Lounge***

Last but not least muss nach den intensiven Trainingseinheiten der immense Flüssigkeitsverlust wieder ausgeglichen werden. Deshalb nehmen wir anschließend in der „Cool-Down-Lounge“ (vor oder im Clubheim - je nach Tages- und Jahreszeit) den einen kühlen, beruhigenden Hopfensmoothie oder das andere sonst so isotonische Kaltgetränk zu uns. Und „kühlen“ uns zurück in den restlichen Tag.....



Homepage: <http://union-michelbach.de/mtb-body/>

Mailto: [mtbbody@union-michelbach.de](mailto:mtbbody@union-michelbach.de)

Handy: 01703477911