

Gelenkschonendes Fitnessstraining – ideal für Senioren

Radfahren mit Komfort



Mit den wärmeren Tagen kommt die Lust auf Bewegung im Freien. Was aber tun, wenn etwa Gelenksbeschwerden manche Sportarten unmöglich machen? Radfahren ist hier eine gute Alternative. Allerdings sollte man auf die richtige Ausstattung und ein angepasstes Training achten.

Von Ulrike Arlt

Radfahren nicht nur Problemen mit den Kniegelenken vorbeugen, Radeln können auch Menschen, bei denen das Knie bereits ein Schwachpunkt ist. Nicht umsonst sollen etwa Meniskus-Patienten ihre Muskeln rund ums Knie auf dem Fahrrad stärken.

Radfahren eignet sich also für alle: für ältere und jüngere Menschen, für die, die ihre Fitness und Ausdauer trainieren wollen, für Sportler, die ihre Gelenke schonen möchten, und für Übergewichtige, die sich mit Jogging oder Walking schwer tun. Radfahren ist daher Gesundheitsprophylaxe und Therapie in einem. Nicht umsonst werden in unserem Land jährlich mehr als fünf Millionen Fahrräder verkauft.

Achtung Rücken!

Wer mit dem für ihn geeigneten Rad, im richtigen Gang und der richtigen Trittfrequenz unterwegs ist, der handelt sich auch bei regem Training keine gesundheitlichen Probleme ein. Wer Rückenschmerzen befürchtet, sollte sich mal sein Rad oder seine Sitzposition genauer anschauen.

geregt. Bei längeren Strecken (über eine Stunde) schaltet der Energiestoffwechsel auf Fettverbrennung um. Ein weiterer Effekt ist eine Senkung der Blutfettwerte. Durch moderates Ausdauertraining in Kombination mit der vermehrten Sauerstoffaufnahme und Kontakt mit Klimareizen wie Wind, Luft und Sonne wird zudem das Immunsystem stabilisiert.

Training für die Gelenke

Neben der Steigerung der körperlichen Fitness wirkt sich Radfahren auch positiv auf den Halteapparat aus. Vor allem die Beine werden trainiert, ohne übermäßig belastet zu werden, denn das Gewicht des Radfahrers ruht ja zum größten Teil auf dem Sattel. So kann regelmäßiges

Vorteile für die Gesundheit

Egal ob trainierte Sportler oder Einsteiger: Radfahren ist gut für die Gesundheit. Herz und Kreislauf werden gestärkt, niedriger Blutdruck stabilisiert und ein zu hoher gesenkt. Auch die Atmung verbessert sich. Durch die aufrechte oder auch gestreckte Sitzposition weitet sich der Brustkorb, die Atmung wird vertieft. Die gesteigerte Sauerstoffaufnahme ist ein sprichwörtlicher Jungbrunnen: Durch Training kann die Sauerstoffaufnahme des Körpers um zehn bis 20 Prozent verbessert werden. Das macht biologisch gesehen bis zu 20 Jahre jünger! Ohne Training nimmt die maximale Sauerstoffaufnahme um ca. ein Prozent pro Jahr ab. Auch der Stoffwechsel wird an-

Wer täglich Rad fährt, etwa zum Einkaufen, der weiß es sowieso: Radfahren ist ein hervorragendes Fitnessstraining. Gerade jetzt im Frühjahr macht es Spaß, sich wieder an der frischen Luft zu bewegen. Da ist Radeln eine ideale Lösung, mit der auch untrainierte »Wiedereinsteiger« oder ältere Menschen den ersten Schritt zum Sport machen können. Fahrtdauer und Radstrecke können ganz individuell dem Konditionsstand angepasst werden, und man kann ohne Aufwand meist von der eigenen Haustür weg starten. Ein Ausflug ins Grüne tut auch der Seele gut, ganz besonders wenn man mit Freunden unterwegs ist. Eine gemeinsame Radtour mit Zeit für Gespräche wirkt lange nach.

Jurtin Medical Maßeinlage – die perfekte Lösung

Der Name Fusswerk steht in München für individuelle Lösungen rund um den Fuß und den Bewegungsapparat:

- ▶ Prophylaxe in Sport und Alltag
- ▶ Korrektur von Fußfehlbelastungen
- ▶ MBT – Masai Barfuss Technologie
- ▶ Nordic Walking und MBT Kurse
- ▶ Spezial- und Maßschuhe.

Neu im Serviceangebot ist die Jurtin Medical Maßeinlage. Orthopädienschuhmachermeister Jürgen Merk erklärt, warum das völlig neuartige Einlagensystem herkömmlichen Verfahren überlegen ist.

Herr Merk, was ist das Besondere an der neuen Jurtin Medical Maßeinlage?

Herr Merk: Konventionelle Einlagen werden mit verschiedenen Methoden in Abwesenheit des Kunden hergestellt. Allen bisherigen Verfahren ist gemeinsam, dass Abdrücke als Grundlage dienen, die den Fuß in Belastung abbilden und damit nur den pathologischen Ist-Zustand widerspiegeln. Zur Diagnostik von Fußdeformitäten

sind diese Abdrücke unverzichtbar. Für die Herstellung einer Maßeinlage sind sie jedoch nur bedingt geeignet, denn wie der Fuß im Zustand der Entlastung ist, kann so nicht erfasst werden.

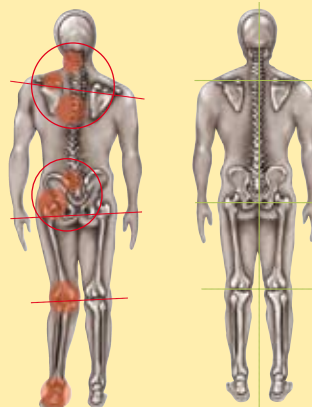
Das ist nun möglich?

Herr Merk: Ja. Die neue Einlage nach Jurtin wird direkt am entlasteten Fuß gefertigt, wobei dieser in einer Position gehalten werden kann, in der er später auch im Schuh stehen soll. Der Fuß wird über die Ferse aufgerichtet, sodass dank der Bänderverbindungen von Fußwurzel und Mittelfußbereich auch der restliche Fuß in eine aufrechte Position gebracht wird. Die Einlage wird also individuell angepasst, und nicht, wie bisher oft üblich, nach einem standardisierten Rohling gefertigt. Dies erlaubt eine optimale Korrektur der meisten Fußfehlstellungen.

Für wen sind diese Einlagen geeignet?

Herr Merk: Geeignet ist die Maßein-

lage nach Jurtin besonders für starke Knickfüße, welche durch ein instabiles Sprunggelenk hervorgerufen werden. Beim Sport verbessert die Maßeinlage die Stabilität und den Bodenkontakt des Fußes, der Bewegungsablauf wird effizienter.



Ohne Maßeinlage:
Fehlbelastungen

Mit Maßeinlage:
bessere Haltung

Auch Hallux-valgus-Probleme lassen sich mit dieser Maßeinlage zumindest lindern. Knie- und Hüftgelenk werden durch das richtige Fundament gleichmäßiger belastet, die Haltung ändert sich. So können über die Füße positive Effekte für den ganzen Bewegungsapparat erzielt werden.

Können Sie uns kurz die Vorteile der Jurtin Medical Maßeinlage nennen?

Herr Merk: Zu den oben genannten Besonderheiten kommen hinzu:

- ▶ besserer Fersensitz
- ▶ stabiler Fußkontakt
- ▶ Entlastung für Sehnen und Bänder
- ▶ verbesserte Stoßdämpfung
- ▶ bessere Durchblutung

Nähere Infos unter: Fusswerk GmbH Sport- und Orthopädienschuhtechnik Elisabethstraße 47, 80796 München Tel. 089/12 00 31-78, Fax 089/12 00 31-80 E-Mail: info@fusswerk.com Internet: www.fusswerk.com

Ideal ist eine fast aufrechte Haltung (etwa um 15 Grad geneigt). Wenn dann noch die Sattelstütze gefedert und der Weg nicht allzu holprig ist, kann dem Rücken nichts passieren.

Die richtige Ausrüstung

Der Fahrspaß beginnt mit der Wahl des richtigen Fahrrads. Ein altes Rad etwas aufzupolieren lohnt eigentlich nicht, wenn man sich Ausstattung und Preise heutiger Mittelklasseräder ansieht. Für Wiedereinsteiger und ältere Menschen hat ein modernes Rad hingegen viel Komfort zu bieten:

- ▶ Lenker mit Vorbauten für eine optimale Sitzposition und alternativen Haltungen während langer Fahrten.
- ▶ Ergonomische Handgriffe mit breiter Auflagefläche («Flossengriffe») verhindern Durchblutungsstörungen.
- ▶ Nabendynamos liefern auf Knopfdruck schon bei langsamer Geschwindigkeit oder Regen das volle Licht. Ein Standlicht erhöht die Sicherheit bei der Fahrt in der Dunkelheit.
- ▶ Gefederte Sattelstützen schonen den Rücken.
- ▶ Spezielle Rahmenformen mit extra tiefem Durchstieg ermöglichen das Aufsitzen auch bei eingeschränkter Beweglichkeit.

- ▶ Pannenfremde Reifen geben die nötige Sicherheit bei längeren Touren.
- ▶ Leichtmetallräder mit niedrigem Eigengewicht erleichtern das Abstellen im Keller.

Umdenken für mehr Komfort

Vorteilhaft, aber nicht zwingend notwendig sind Kettenschaltung und der Verzicht auf die Rücktrittbremse. Durch den Freilauf verringert sich der Kraftaufwand beim Treten spürbar. Ein Nachteil der Kettenschaltung ist allerdings der Kettenverschleiß (Wechsel bei etwa 5000 Kilometer), während die Nabenschaltung wegen der fehlenden Übersetzung nicht bergtauglich ist (Steigung über 10 Prozent). Wer beim Radfahren auch Spaß haben will, sollte mindestens eine 7-Gang-Schaltung ins Auge fassen. Ob mehr nötig ist, sollte man mit dem Verkäufer besprechen. Gute Handbremsen sind vor allem für ältere und weniger reaktionsschnelle Menschen ein guter Tipp (hydraulische Bremsen z. B. benötigen keinen Kraftaufwand).

Eine Vollfederung oder eine Federgabel sind wiederum nur zu empfehlen, wenn es häufig querfeldein oder über Feld- und Waldwege geht.

Beratung ist unverzichtbar

Rahmenhöhe und -geometrie sowie Sitzposition müssen der Anatomie des Fahrers anpassen. Sattelhöhe und Kurbellänge ermöglichen dann die Feineinstellung. Die Wahl des richtigen Sattels kann eine Herausforderung sein. Wichtig: Ein schmerzhaftes Gesäß nach den ersten Touren ist kein Zeichen für falsches Sitzen oder einen unpassenden Sattel, sondern eine Frage der Gewöhnung. Erfahrene Radfahrer erleben das jedes Frühjahr aufs Neue. Allerdings sollten bei regelmäßigem Fahren die Schmerzen schnell verschwinden. Auch hier hilft eine gute Beratung, Fehler zu vermeiden. Zu beachten ist: Eine Probefahrt von fünf Minuten bringt keinerlei Erkenntnisse. 15 Minuten sollten es mindestens sein, damit man mit dem Rad und seinen ungewohnten Maßen vertraut wird und die Muskeln sich etwas entspannen. Erst dann merkt man, ob man gut sitzt.

Radbekleidung

Zur Sicherheit gehören unbedingt ein Helm sowie geeignetes Schuhwerk. Absätze oder rutschige Sohlen haben auf dem Rad nichts zu

suchen. Spezielle Radschuhe haben eine steife Sohle für noch direktere Kraftübertragung.

Wer oft unterwegs sein möchte, sollte passende Bekleidung tragen: nicht einengend und vor allem an kälteren Tagen vor (Fahrt)Wind und Auskühlung schützend. Sinnvoll ist auch eine Radhose mit Polsterung, um Gesäß und Genitalbereich zu schützen. Sportunterwäsche und -oberteile aus Funktionsfasern helfen, die Feuchtigkeit schnell vom Körper wegzuleiten.

Training langsam steigern

Wichtig ist, mit kleinen Etappen zu starten und Dauer und Geschwindigkeit langsam zu steigern. Dabei gilt: Fahren Sie nur so schnell, dass Sie einen Satz mittlerer Länge ohne Atemnot sprechen können oder könnten. Fahren Sie am besten in Gesellschaft, und unterhalten Sie sich während der Fahrt – dann brauchen Sie keinen Pulsmesser. Optimal ist eine Dauer von einer halben bis zu einer Stunde – und das zu Beginn zwei- bis dreimal die Woche, später am besten täglich. Wichtig ist nur: Man sollte sich nach einer solchen Einheit leicht und angenehm-wohliger ermüdet, aber keinesfalls erschöpft fühlen.

topfit

GEWINNSPIEL

3 Nächte inkl. HP für zwei
im ***Hotel St. Georg

Gesunden im Rosenheimer Land

Zwischen den Flüssen Inn und Mangfall, zwischen Wendelstein und Kaisergebirge, zwischen München, Salzburg und Kufstein erwarten den Erholungsuchenden Oasen der Glückseligkeit und ein Kompetenzzentrum für Medizin und Gesundheit. Bad Aibling und Bad Feilnbach verfügen über eine langjährige Erfahrung in der heilenden Behandlung mit Moor. Seit 2006 rundet eine qualitativ herausragende Ayurvedaklinik in Bad Feilnbach das traditionelle Kurangebot ab, und in Bad Aibling kann man sich in der erst kürzlich eröffneten Therme verwöhnen lassen.

Teilnahme am Gewinnspiel nur mit diesem Coupon möglich.

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon, Fax

So geht's: Ausreichend frankierte Postkarte oder Brief an Letter Content Media, Sebastian-Bauer-Straße 20c, 81737 München schicken. Stichwort: Gewinnspiel
Einsendeschluss: 16. 05. 08 (Datum des Poststempels). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Das 4-Sterne-Hotel St. Georg in Bad Aibling verfügt über 220 Komfortzimmer, Hallenbad, Saunalandschaft, Fitnessraum, Schönheits- & Wellness-Zentrum (mit Kassenzulassung), eine vielprämierte Hotelküche mit verschiedenen Restaurants, Bars und Biergarten.

Infos unter
www.sanktgeorg.com

oder
www.rosenheimer-land.de