

Auswirkungen auf den Organismus

Sensitive Cycling

Sensitive Cycling ist Gruppenfitness für jeden, vor allem für Untrainierte, Übergewichtige, Senioren, Schwangere und Menschen mit Herz-Kreislauf- oder Rückenerkrankungen.



Stefan Leber | ist staatlich geprüfter Physiotherapeut. Er ist seit 2003 internationaler Masterinstruktor und Presenter im Tomahawk I.C.E. Team und gehört zur I.C.E. Ausbildungsleitung.



Gesundheit und Wohlbefinden zählen zu den bedeutendsten Parametern, die die Lebensqualität jedes Einzelnen unmittelbar beeinflussen. Beides sind keine fixen Zustände, sondern Prozessgeschehen, die man positiv beeinflussen kann. Nicht umsonst ist daher der Lebensstil enorm wichtig für die Gesundheit und das Wohlbefinden und setzt eine aktive Lebensweise voraus. Falsche Ernährung, zu wenig Bewegung, Stress und andere Faktoren sind bekannte Ursachen für viele Krankheiten.

Eigenengagement gefragt

Eine klare Abgrenzung von Krankheit und Gesundheit gibt es nicht – beides sind Prozesse, die fließend sind und beeinflussbar sein können. Umso wichtiger ist, dass diese Prozesse von jedem selbst aktiv gesteuert werden, um möglichst intensiv und lange vom persönlichen Wohlbefinden zu profitieren.

Ein Lebensstil, der geprägt ist durch die richtige Ernährung, ausreichende Bewegung und gezielte Stressbewältigung, kann sehr schnell und einfach die Gesundheit und das Wohlbefinden steigern. Besonders das Radfahren kann als die am weitesten verbreitete Bewegungsaktivität mit hohem gesundheitlichen Potenzial, großen Erlebnisfaktor und „schonender“ Belastung hervorragend als Gesundheitssportart dienen.

Bequeme Sitzposition

Um auch innerhalb der Kursbereiche optimale Voraussetzungen für ein moderates Radtraining zu schaffen, hat der Indoor Bike-Hersteller Tomahawk bereits vor vier Jahren eine (patientier-

te) Modifizierung am Rad vorgenommen, welche den Lenker in eine aufrechte Position bringt und somit ein Training für nahezu jeden, egal ob übergewichtig oder im fortgeschrittenen Alter, auf dem Rad ermöglicht. Diese Umrüstung ist die Grundlage für völlig neuartige Gruppenkonzepte. Gerade im Reha- und Präventionsbereich als Individual- oder Zirkeltraining wird Sensitive Cycling zwischenzeitlich von über 200 Fitnessanlagen erfolgreich umgesetzt. Folgende Schwerpunkte stehen in der Spezialausbildung Reha und Prävention auf dem Ausbildungsplan:

- ▶ Sensitive Cycling und Übergewicht,
- ▶ Sensitive Cycling und Herz- Kreislauf-Erkrankungen,
- ▶ Sensitive Cycling und Rückenerkrankungen bzw. Rückenschmerzen,
- ▶ Sensitive Cycling und Gelenkshygiene.

Sensitive Cycling und Übergewicht

Ungefähr ein Fünftel der deutschen Bevölkerung ist übergewichtig. Diese Menschen sind einem erhöhten Risiko ausgesetzt, an „Zivilisationskrankheiten“ wie Herzversagen, Bluthochdruck oder hohen Cholesterinwerten zu erkranken oder zu sterben. Zudem ist die körperliche Leistungsfähigkeit erheblich reduziert (Hulens et al., 2003; Tell & Vellar 1988). Durch regelmäßige sportliche Bewegung und eine speziell angepasste ausgewogene Ernährung ist eine Gewichtsreduktion in den meisten Fällen gut möglich (Engelhart et al., 1996). Zudem können die Risi-

kofaktoren, wie z.B. Hypercholesterin, verringert werden.

Speziell das Radfahren, bei dem das Körpergewicht zu fast 70% vom Sattel getragen wird, ist für diese Zielgruppe hervorragend geeignet, um die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern und den Fettstoffwechsel anzuregen, ohne den passiven Bewegungsapparat zu überfordern. Durch Radfahren wird nicht nur der Organismus trainiert, auf seine Fettreserven zurückzugreifen und diese zu verbrauchen, auch das für eine schützende Wirkung so wichtige HDL-Cholesterin wird bei dieser Ausdaueraktivität erhöht und das „schlechte“ LDL-Cholesterin, welches für die „Verkalkung“ der Blutgefäße verantwortlich gemacht wird, reduziert.

Sensitive Cycling und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

In Deutschland sterben jährlich über 150.000 Menschen an Herzversagen. In den meisten Fällen wurden die Funktionen des Herzens durch Krankheiten wie Arteriosklerose oder eine Fehlfunktion der Herzkammern geschwächt.

Die Rehabilitationsmaßnahmen von Herzpatienten haben sich in den vergangenen Jahrzehnten deutlich verändert. In der Vergangenheit wurde zunächst völlige Bettruhe verordnet, heute ist leichte körperliche Belastung Bestandteil jeder Therapie (Brugger, Berghold, & Kullich, 1988). Zu diesen Aktivitäten zählt insbesondere

SENSITIVE CYCLING

Durch eine kleine Modifizierung des Tomahawk Indoor Cycling Bikes (Adapter und extrabreiter Sattel) wird in wenigen Sekunden ein Ausdauergerät für alle Zielgruppen. Den Umgang mit diesen Zielgruppen, die Integration in den Kursbereich der jeweiligen Anlagen und die Zusammenarbeit mit den Krankenkassen lernen Sie in der Sensitive Cycling-Grundausbildung und in den weiterführenden Ausbildungen SC Reha und Prävention mit den Experten der Tomahawk I.C.E.
Infos:
www.tomahawk.de

auch das Radfahren, weil es alle Vorteile einer ausgewogenen körperlichen Belastung in sich vereint. Über das Radfahren wird neben den wichtigsten Herzfunktionen (Frequenz und Schlagvolumen) auch die Durchblutungssituation des Herzmuskels positiv verändert. Bluthochdruck hat einen großen Einfluss auf die wohl häufigsten Zivilisationskrankheiten – Herzinfarkt und Schlaganfall. Etwa 20% der Bevölkerung haben einen erhöhten Blutdruck, noch einmal 20% haben sehr hohe (kritische) Werte. Nur 10–20% der Menschen mit Bluthochdruck (Hypertoniker) zeigen eine genetische Disposition dafür. Dies bedeutet, dass der Großteil der Hypertoniker etwas gegen sein Leiden unternehmen kann. Eine Vielzahl an Studien zeigt auf, dass moderate sportliche Bewegung Bluthochdruck verhindern oder zumindest abschwächen kann (Bond et al., 2002; Brown, Myles & Allen, 1983). Intensive Sportarten sollten jedoch vermieden werden, da insbesondere bei großen Kraftanstrengungen der Blutdruck überproportional ansteigt.

Radfahren zählt uneingeschränkt zu den moderaten Aktivitäten, da die Belastung kontrolliert und reguliert werden kann. Neben hormonellen Veränderungen wird dadurch der Widerstand in den Blutgefäßen gehemmt, so dass der notwendige Druck reduziert werden kann.



Sensitive Cycling und Rückenerkrankungen

Der Großteil der Bevölkerung in den Industrieländern hat oder hatte schon einmal eine Erkrankung oder Schmerzen im Rückenbereich.

Vor allem bei Personen über 40 Jahre ist oft jeder Dritte akut davon betroffen. Auch Kinder und Jugendliche trifft es immer häufiger. Die Risikofaktoren sind u.a. übertriebener Leistungssport, harte körperliche Arbeit, muskuläre Dysbalancen und mangelnde Fitness (Harreby et al., 1999). Schäden können von Muskelverspannungen über permanente Fehlhaltungen bis zu Bandscheibenverletzungen reichen. Studien belegen, dass durch eine moderate und richtig ausgeführte Belastung Rückenschmerzen und deren Folgen vermindert oder gar vermieden werden können (Weinhardt, Heller & Weh, 2001).



Bei einer optimalen Haltung auf dem Rad mit einem leicht nach vorn gebeugten Oberkörper gerät die Rückenmuskulatur unter Vorspannung und stabilisiert den Rumpf. Durch die zyklische Beinbewegung ergibt sich ein Reiz auf die Muskulatur besonders im Bereich des unteren Rückens, der Lendenwirbelsäule und des Ilio-Sakral-Gelenks, die willkürlich über Gymnastik oder andere Trainingsformen nur schwer zu erreichen sind. Speziell in diesem Wirbelbereich kommt es zu den häufigsten Bandscheibenvorfällen und Rückenproblemen.

In Kombination mit Rückengymnastik oder therapeutischer Behandlung kann Radfahren helfen, Rückenschmerzen zu reduzieren (Mellion, 1994). Die Gefahr der Entstehung von Rückenschmerzen kann über die Beanspruchung des Körpers reduziert werden, da oftmals muskuläre Haltungsschwächen mit Funktionsdefiziten vorliegen. Die Position auf dem Fahrrad sollte „rückenfreundlich“ eingestellt werden; sie muss hierzu leicht vorgebeugt sein, weil dadurch die Muskulatur leicht unter Vorspannung gerät. Radfahren dient somit direkt der Rückenprävention und fördert gleichzeitig die Körperwahrnehmung, die selbst leichte Veränderungen im Körper sofort deutlich macht (Froböse, Nellesen & Wilke, 2003).

Sensitive Cycling und Gelenkshygiene

Verschiedene sportliche Bewegungen erzeugen teilweise erhebliche Be-

lastungen auf die Gelenke. Schon beim Jogging treten bei vielen Menschen Beschwerden an Knien oder anderen Gelenken auf.

Daher empfiehlt es sich besonders, solche Bewegungen auszuüben, bei denen keine hohen Gelenkbelastungen auftreten. Dies ist, wie man aus vielfältigen wissenschaftlichen Studien weiß, besonders bei Aktivitäten gegeben, die das Gelenk zyklisch bewegen und keine oder nur geringe Kräfte als Belastung auf das Gelenk einwirken lassen. Gelenkschutz heißt also Knorpelschutz und Knorpelernährung und kann besonders durch das Radfahren erreicht werden.

Da der Knorpel nicht über Blutgefäße direkt versorgt wird, besteht bei ihm die einzige Möglichkeit der Versorgung über gleichmäßige zyklische Bewegungsformen, wie das Radfahren es gewährleistet (Akeson et al., 1987). Radfahren heißt also auch, Gelenkschutz zu betreiben und der Arthrose nur wenig Chancen zu lassen. ○

(Quelle: Kompendium gesundes Radfahren, Sporthochschule Köln)



Unter www.Trainer-magazine.com findet ihr den Text sowie das Kompendium gesundes Radfahren von der Sporthochschule Köln.

Benutzername: trainer
Passwort: gesundheit