

Bericht aus der Fachzeitschrift „BIO“ Die Tretroller kommen:

So macht Bewegung wieder Spaß!

RoSi Roller von Zehendmaier

Erinnern Sie sich noch an Ihren alten Roller aus Kindertagen? An das herrliche Gefühl, schnell voranzukommen? An den Wind im Gesicht und in den Haaren? Das Gefühl ist nicht vorbei: Jetzt gibt es Tretroller für Erwachsene!

Wer beim Joggen Knieschmerzen hat, sich beim Radeln am Sattel wund scheuert und beim Inline-Skaten Angst vor Stürzen hat, der wird sich über die Neuentdeckung des Tretrollers freuen. Dieses alt bekannte Sportgerät macht auch Sportmuffeln den Einstieg leicht – und das Rollern macht richtig Spaß!

Wer zum ersten Mal seit der Kindheit wieder auf einem großen Tretroller steht, der strahlt meistens über das ganze Gesicht. Das liegt sicher einerseits an der Erinnerung an unbeschwerte Kindertage. Andererseits ist der Bewegungsablauf auf dem Tretroller aber einfach schön: Anders als beim Radeln, wo meistens nur die Beine arbeiten, während der Rücken steif bleibt, ist beim Rollern der ganze Körper aktiv. Das eine Bein steht leicht gebeugt auf dem Trittbrett, das andere holt Schwung. Nach fünf bis zehn Abstoßen wird der Fuß gewechselt. Auch die Arme und der Oberkörper beugen und strecken sich, um den Schwung des Abstoßens möglichst gut auszunutzen.

Von Rücken- und Nackenschmerzen können viele Radler ein Lied singen. Ursache ist die starre Sitzposition, die das Fahrrad verlangt. Vom schmerzenden Sitzfleisch einmal ganz abgesehen... Auf dem Roller bewegt man sich flüssiger und beansprucht dabei mehr Muskelgruppen, kühlt also auch nicht so aus wie beim Radeln.

Warum rollern? Der Tretroller ist gut geeignet, um die Ausdauer zu verbessern – ein echtes Herz-Kreislauf-Training also, das auch noch Spaß macht und gerade Sportmuffeln leichter fällt als Joggen. Außerdem ist es ein idealer Sport, um schlappe Muskeln aufzubauen: Beim Antreten werden die Beine von den Zehenspitzen bis zu den Gesäßmuskeln trainiert. Außerdem werden die Muskeln im Bereich von Brust und Oberarmen gedehnt und gekräftigt, während die Bauch- und Rückenmuskulatur durch die Haltearbeit gefordert wird. Eine Art Rundum-Komplettprogramm also, aber ohne die sonst so typischen Überlastungsschäden an Sehnen und Gelenken.

Wie anstrengend die Bewegung sein soll, lässt sich beim Tretroller-Fahren leicht dosieren. Man kann langsam im flachen Gelände rollern oder sich eine schnelle Trainingsstrecke mit anstrengenden Steigungen aussuchen. Wer zügig rollert, verbraucht ungefähr so viele Kalorien wie beim Joggen. Eine gute Methode also, dem Winterspeck zu Leibe zu rücken. Und mehr als das ist möglich, wie die Geschichte von Martin Wagner zeigt. Der EDV-ler hatte jahrelang Rückenschmerzen, Ursache sind ein Morbus Scheuermann und ein Unfall aus Bundeswehrzeiten. Die üblichen Therapien brachten keine nachhaltige Besserung. Als er aber probeweise vom Fahrrad auf den Tretroller umstieg, wurden die Schmerzen besser. Heute rollert er täglich die 15km zu

seinem Arbeitsplatz – und ist schmerzfrei. Wenn er wegen der winterlichen Kälte aussetzen

muss, fangen die Rückenschmerzen aber wieder an. Ihn hat die Erfahrung so begeistert, dass er nebenberuflich einen Tretrollerladen eröffnet hat (www.flow-berlin.de).

Einfache Technik

Auch ganz praktische Gründe machen die neuen Tretroller so sympathisch: Fahrräder brauchen Schaltungen, Pedalen, Sättel und Ketten. Beim Roller muss man nur auf ordentliche Reifen, ein stabiles Trittbrett und vernünftige Bremsen achten. Er ist technisch wenig kompliziert, deshalb auch wartungsarm.

Anders als ein hochwertiges Fahrrad kann der Tretroller deshalb auch problemlos draußen abgestellt werden. Der Verschleiß ist gering, sodass kaum jemals Ersatzteile benötigt werden.

Sportgerät oder medizinisches Hilfsmittel? Viele Jogger können ein Lied davon singen: Schmerzen in den Kniegelenken können das Laufen zur Hölle machen. Wer deshalb auf das Joggen verzichten muss, sollte einen Versuch mit dem Tretroller machen: Die Stoßbelastung beim harten Auftreten entfällt und das Knie auf dem Trittbrett steht stabil. Aus diesem Grund werden Tretroller inzwischen auch von Physiotherapeuten eingesetzt. Dipl.- Sportlehrer Peter Wöhler beispielsweise hat im Braunschweiger Rehasentrum Erfahrungen mit den Rollern für Erwachsene gesammelt. Nach einer Verletzung muss jeder Patient wieder „in Gang kommen“. Muskeln müssen wieder aufgebaut werden, die Bewegungskoordination muss von neuem trainiert werden und gerade nach einer Auszeit im Bett müssen auch Sportler Herz und Kreislauf wieder in Schwung bringen. Am besten funktioniert das natürlich, wenn nicht sture Therapiepläne im Vordergrund stehen, sondern die Notwendigkeit mit dem Spaß an der Bewegung verbunden werden kann. Hier kommen die Roller als Therapiegeräte ins Spiel, beispielsweise für Patienten nach Knie- oder Hüftverletzungen. „Eine gewisse körperliche Stabilität ist allerdings Voraussetzung“, erklärt der Sportlehrer und rät auch dringend dazu, einen Helm zu tragen. Ungeeignet sind Tretroller seiner Erfahrung nach für Menschen mit künstlichem Hüftgelenk und für alle, die zu wacklig auf den Beinen sind. Tretrollerfahren ist zwar eine sanftere Sportart als Skifahren, „ein Verletzungsrisiko gerade bei höherem Tempo besteht allerdings auch hier“, so Wöhler.

Manche Menschen trauen sich das Fahrradfahren nicht mehr so recht zu, weil sie Probleme mit dem Gleichgewicht beim Anfahren haben. Für sie kann der Tretroller durchaus eine Alternative zum Reha-Dreirad sein. Neben den üblichen Tretrollern werden auf dem Markt mittlerweile auch Tretsitzroller und Laufräder angeboten: Tretroller mit Sattel. Hier kann sitzend beispielsweise ein frisch operierter Fuß entlastet werden, während gleichzeitig ein sanftes Aufbautraining begonnen wird. Auch Menschen mit schwerem Übergewicht, für die es keine ausreichend stabilen Fahrräder gibt, können mit so einem Tretsitzroller trainieren. Ralf Kopischke kann ein Lied davon singen: Vor ein paar Jahren wog er noch stolze 389 kg. Heute bringt er nur noch 179 kg auf die Waage. Sein Roller hat während der Reha und beim Abnehmen eine wichtige Rolle gespielt: Neben dem Schwimmen war das Rollern die einzige Möglichkeit für Kopischke, sich sportlich zu betätigen. „Heute spielt bei mir eher der Spaßfaktor eine Rolle“, berichtet er mittlerweile verschmitzt und erzählt, dass er sich auf den Sommer freut und besonders auf die schnelle Downhillstrecke vom Wallberg. Er liebt die Geschwindigkeit des Rollers – und seine guten Scheibenbremsen...