

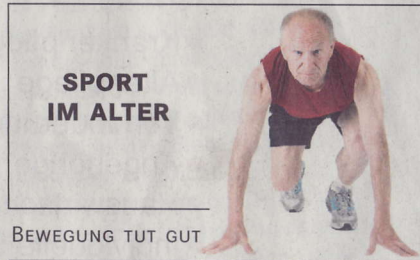
Passt und sitzt

Beim Radlabor in Freiburg können auch Ältere ihr Rad millimetergenau an ihre Körpermaße anpassen und ihr Training optimieren

Das Fahrrad wurde schon vor zwei Jahrhunderten erfunden, als Idee ist es uralt, und doch wird es gerade entscheidend weiter entwickelt. Elektroräder sind zumal für ältere Menschen segensreich. Mit Batterie-unterstützten Antrieben bleiben Betagte bis in den letzten Lebensabschnitt hinein selbständig und mobil. Aber auch ohne elektrische Unterstützung erweitert das Fahrrad den Mobilitätswert alter Menschen um ein Vielfaches. Während das Gehen ihnen häufig Schwierigkeiten bereitet, klappt das Radfahren vergleichsweise problemlos. Die unteren Extremitäten werden entlastet, die körperliche Anstrengung lässt sich fein dosieren. Die Bewegung in der freien Natur stärkt darüber hinaus auch das seelische Wohlbefinden.

Insofern ist das Fahrrad als Fortbewegungsmittel von entscheidender Bedeutung für Betagte. Aber es taugt natürlich auch als Sportgerät. Ähnlich wie Skilanglauf und Nordic Walking bringt Radfahren den Kreislauf auf kontrollierte Weise in Schwung, und ein Pulsmesser kann vor zu großer Anstrengung warnen. Auch Menschen jenseits der 50 können noch über

Bergpässe fahren. Das Radlabor in Freiburg, eine Einrichtung für Profis ebenso wie für Freizeitradler, berät immer mehr Ältere in der Frage, wie sie ihre Leistung verbessern und ihr Vergnügen steigern können. „Ältere wollen vor allem Freude am Fahren haben“, sagt Tim Böhme. „Sie wollen Schönes erleben und auch die Zeit



haben, es sich anzuschauen.“ Zusammen mit Laborleiter Florian Geyer berät MTB-Profi Böhme immer mehr Betagte. „Der älteste Kunde war über 70“, sagt er.

Jüngeren Radrennfahrern gehe es zuelersterst darum, möglichst schnell zu sein, sich mit anderen zu vergleichen und Wettrennen zu fahren. Ältere hätten zumeist

andere Ambitionen. „Sie wollen vielleicht nicht mehr so aerodynamisch, sondern eher komfortabel sitzen“, sagt Böhme: „Es geht ihnen etwa darum, Gelenk- oder Nackenschmerzen zu vermeiden.“ Eines indes hätten 20-Jährige mit 60-Jährigen gemeinsam: „Die muskulär erzeugte Kraft soll optimal in Vortrieb umgesetzt werden. Die Kraft, die der Mensch aufs Pedal bringt, soll am Hinterrad ankommen.“

Je nachdem, welches Beratungs- und Testpaket Kunden buchen, erhalten sie eine Vielzahl von Hinweisen, wie sie ihren Sport ausüben und die Leistung optimieren können. Entscheidend ist zunächst, die richtige Sitzposition zu ermitteln: „Wie man sich setzt, so fährt man“, sagt Böhme. Laborleiter Geyer misst den Menschen und sein Fahrrad dazu millimetergenau aus. Ist ein Bein länger als das andere? Wie lassen sich Rückenschmerzen vermeiden? Außerdem erstellen die Wissenschaftler und Praktiker im Radlabor Trainingspläne, die auf das Alter, das Leistungsvermögen und die sportlichen Ziele hin maßgeschneidert werden. „Ältere Menschen wollen lieber über längere Zeit

hinweg eine akzeptable Leistung erbringen als nur für kurze Zeit Spitzenleistung“, erklärt Biomechaniker Geyer. Betagte Menschen profitierten von der Beratung häufig noch stärker als Jüngere: „Weil bei Älteren das Verbesserungspotenzial größer sein kann.“

Das gilt für den Sport ebenso wie für den Mobilitätswert im Alter. Das Radlabor hat jahrzehntelange Erfahrung bei dem Versuch, Leistung zu optimieren. Radlabor-Chef Björn Stapelfeldt ist mittlerweile ein gefragter Ansprechpartner selbst für große Konzerne. Es gehe dabei beispielsweise um die Frage, wie schnell die nächste Generation der E-Bikes überhaupt sein dürfe, sagt er. Schließlich verlangsamt sich mit zunehmendem Alter der Menschen die Reaktionsgeschwindigkeit, mithin die Fähigkeit, im Verkehr zu reagieren. „Wie man alten Menschen zu mehr Mobilität verhelfen kann: Das ist ein Riesenthema.“ *Andreas Strepnick*

Ein Dossier zur Serie unter:
www.badische-zeitung.de/sport-im-alter



Millimeterarbeit: Florian Geyer vom Radlabor in Freiburg misst ein Rennrad aus. FOTO: PATRICK SEEGER