

## STEPPER-FAHRRÄDER

### Ganzheitlich trainieren mit Stepper-Fahrrädern

Zielgerichtete Bewegung in ausreichendem Maße ist eines der besten Mittel zur Bekämpfung und Vermeidung von Rückenschmerzen. Ein Gerät, mit dem solche zielgerichteten Bewegungsabläufe möglich sind, ist ein sogenanntes Stepper-Fahrrad. Es sieht aus wie ein Fahrrad, hat jedoch keinen Sattel, wird also stehend gefahren. Im Gegensatz zum normalen Fahrrad wird das Stepper-Fahrrad nicht durch Drehbewegungen der Pedale angetrieben, sondern durch Auf- und Ab-Bewegung, wie man sie von herkömmlichen Steppern kennt.

### Trainingsgerät mit therapeutischen Effekten

Der Oberkörper bleibt beim Fahren aufgerichtet und ist ständig in Bewegung, um das Gleichgewicht zu halten. Das trainiert die tief liegenden Muskeln rund um die Wirbelsäule, die entscheidend für einen gesunden, schmerzfreien Rücken sind. Zusätzlich stärkt das Fahren mit einem Stepper-Fahrrad auch viele andere Muskelgruppen des Körpers. Dadurch ist die Fahrt auch ein gutes Ausdauer- und Krafttraining für den gesamten Körper. Ebenso werden die koordinativen Fähigkeiten geschult und der Gleichgewichtssinn verbessert. Das hilft, im Alltag Stürze und Umknicken zu vermeiden.

Obwohl Stepper-Fahrräder für alle bewegungsfreudigen Menschen gedacht sind, haben Menschen mit gesundheitlichen Problemen ganz besondere Vorteile durch dieses Trainingsgerät. Personen, die beim Laufen oder Radfahren Schmerzen haben, profitieren von therapeutischen Effekten. Dies ist darauf zurückzuführen, dass die Muskulatur sehr schonend und gezielt trainiert werden kann.

### Sicherheit muss groß geschrieben werden

Natürlich müssen auch alle Voraussetzungen für ein sicheres und verletzungsarmes Training erfüllt sein. Stepper-Fahrräder müssen daher die erforderliche Trittsicherheit durch eine Abrutschsicherung auf den Pedalen bieten. Des Weiteren muss der Rahmen ergonomisch geformt und der Lenker höhenverstellbar sein. Eine optionale Federgabel ist ebenfalls vorteilhaft. Das vorhandene Bremssystem sollte dem aktuellen Stand der Technik entsprechen, wie beispielsweise mechanische V-Brakes oder hydraulische Scheibenbremsen.

## CHECKLISTE FÜR RÜCKENGERECHTE STEPPER-FAHRRÄDER

- Ein Stepper-Fahrrad ist nicht einfach nur ein Fortbewegungsmittel sondern vor allem auch ein Trainingsgerät das in der Natur genutzt werden kann und das dem Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining zugutekommt. Zumal ein Großteil der Muskeln beansprucht werden. Entsprechend rutschsicher müssen die Trittsflächen gearbeitet sein und die Lenkereinstellung den persönlichen Bedürfnissen angepasst werden können.
- Achten Sie darauf, dass eine aufrechte Körperhaltung eingenommen werden kann
- Stepper-Fahrräder wie auch meist Mountainbikes werden häufig nicht in einem verkehrssicheren, der StVO entsprechend, Zustand ausgeliefert. Daher ist es wichtig, dass nachträglich alle dazu notwendigen Anbauteile (Beleuchtung, Klingel, Reflektoren etc.) nicht nur angeboten, sondern auch problemlos montiert werden können. Nur so ist eine Nutzung im öffentlichen Straßenverkehr erlaubt.
- Eine Gangschaltung kommt nicht nur dem leichteren und schnelleren Fortbewegen entgegen, auch das Training kann damit individuell auf die einzelnen Bedürfnisse angepasst werden.

- Achten Sie auch auf das Gewicht, denn ein Stepper Fahrrad muss auch mal gehoben oder getragen werden. Es sollte daher nicht schwerer als etwa 18 kg sein.

## Mindestanforderungen

- ✓ Rutschsichere Trittflächen
- ✓ Komfortabler Antrieb mit zwei unabhängig bewegbaren Pedalen
- ✓ Gangschaltung
- ✓ Höhenverstellbarer Lenker
- ✓ Bremssystem mit Vorder- und Rückradbremsen
- ✓ Ergonomisch geformter Rahmen, der das aufrechte Stehen unterstützt
- ✓ Gesamtgewicht von maximal 18 kg
- ✓ Zusatzausstattung, wie Licht, Klingel und Reflektoren für die Benutzung auf öffentlichen Straßen muss erhältlich sein

## Außerdem sinnvoll

- ✓ Fahrradständer
- ✓ Weiteres Fahrradzubehör muss erhältlich sein, wie z. B. verschiedene Vorbauvarianten und Lenker

## PRODUKTE MIT DEM AGR-GÜTESIEGEL

- ✓ RS20 (<http://www.streetstepper.com/de/streetstepper-rs-20>)
- ✓ MTS 26 (<http://www.streetstepper.com/de/streetstepper-mts-26>)



## Hersteller

### Streetstepper GmbH

Carl-Zeiss-Str. 43

73614 Schorndorf

Tel. 07181/97 84 242

Fax 07181/97 84 220

[info@streetstepper.com](mailto:info@streetstepper.com)

[www.streetstepper.com](http://www.streetstepper.com) (<http://www.streetstepper.com>)

## WEITERE INFORMATIONEN

### Video