idw - Informationsdienst Wissenschaft
Nachrichten, Termine, Experten

Pressemitteilung

Ruhr-Universität Bochum

Dr. Josef König

03.09.2001

http://idw-online.de/de/news38477

Wissenschaftliche Publikationen
Ernährung / Gesundheit / Pflege, Medizin, Sportwissenschaft
überregional

Mountainbiken - mit Sicherheit mehr Spaß

Damit die Freude am Mountainbiken ungetrübt bleibt, haben Dr. Thomas Henke und Dr. Gernot Jendrusch vom Lehrstuhl für Sportmedizin der Ruhr-Universität Bochum (Prof. Dr. Hermann Heck) gemeinsam mit Partnern die Broschüre "Mountainbiken - mit Sicherheit mehr Spaß" erarbeitet.

Bochum, 03.09.2001
Nr. 250

Mountainbiken - mit Sicherheit mehr Spaß
Alles über Tourenplanung, Sitzhaltung, Fahrtechnik, Zubehör
Kostenloses Faltblatt für sicheres Vergnügen

Damit die Freude am Mountainbiken ungetrübt bleibt, haben Dr. Thomas Henke und Dr. Gernot Jendrusch vom Lehrstuhl für Sportmedizin der Ruhr-Universität Bochum (Prof. Dr. Hermann Heck) gemeinsam mit Partnern die Broschüre "Mountainbiken - mit Sicherheit mehr Spaß" erarbeitet. Hier findet sich alles, was man über die Wahl des passenden Rades, sinnvolles Zubehör, die richtige Sitzhaltung und gute Fahrtechniken wissen muss - und das alles kostenlos.

Die Kehrseite des Vergnügens

Ob im Urlaub oder zu Hause: Mountainbiken ist in. Außerdem ist es gesund und macht fit. Aber wie alles, was Spaß macht, hat auch das Mountainbiken eine Kehrseite: Vor allem bei Stürzen zieht man sich schnell ernsthafte Verletzungen vor allem an Schultern, Handgelenken oder Fingern zu. Aber das Risiko sinkt mit der richtigen Ausrüstung und Technik. Übersichtlich und verständlich stellt das Faltblatt z. B. häufige Fehler bei der Haltung zusammen und gibt Lösungsvorschläge. Bei abgewinkelten Handgelenken etwa hilft ein längerer Vorbau, bei krummen Knien muss der Sattel hoch. Kurz und knapp finden sich hier auch wichtige Checkpunkte fürs Outfit und Zubehör. Tipps zum Aufwärmen und Dehnen, zur richtigen Ernährung und Orientierung fehlen ebenso wenig wie Hinweise für die richtige Planung einer Tour und umweltschonendes Verhalten.

Bezug

Das Faltblatt wurde von der ARAG Sportversicherung in Zusammenarbeit mit dem Lehrstuhl für Sportmedizin der RUB herausgegeben und ist kostenlos unter 0211/963-3712 erhältlich.

Weitere Informationen

Dr. Thomas Henke, Lehrstuhl für Sportmedizin der Ruhr-Universität Bochum, 44780 Bochum, Tel. 0234/32-23112, Fax: 0234/32-14323, Email: thomas.henke@ruhr-uni-bochum.de