



Training für Rollstuhlsportler

Eine ganze Reihe von Möglichkeiten, ihre Ausdauer zu trainieren, haben auch Sportler, die im Rollstuhl sitzen, so Rollstuhlsportler und Motivationstrainer Christoph Etzlstorfer.



Wenn Menschen mit körperlichen Einschränkungen ihre Ausdauer verbessern möchten, braucht es fast immer ein spezielles Sportgerät dafür. Die Kosten dafür sind oft beträchtlich. Die einfachste und billigste Form ist sicher das schnelle Fahren mit dem Alltagsstuhl. Allerdings sind dabei sowohl Geschwindigkeit als auch Spaß-Faktor oft eingeschränkt. Schwimmen ist zwar kostengünstig. Man braucht kaum mehr als eine Badehose, eine Schwimmbrille und eventuell Auftriebskörper für die gelähmten Beine. Es ist aber gerade bei Rollstuhlfahrern nicht sehr beliebt.

Im Rennrollstuhl bis zu 30 km/h schnell

Das klassische Ausdauergerät ist deshalb der Rennrollstuhl. Charakteristisch dafür sind die zwei großen Hinterräder und ein etwa halb so großes Vorderrad, das man lenken und bremsen kann. Der Oberkörper wird mehr oder weniger weit nach vorne gebeugt, der Antrieb erfolgt mit Handschuhen direkt über Treibringe an den Rädern. Es ist eine technisch sehr anspruchsvolle Sportart. Profis erreichen bei einem Marathon Geschwindigkeiten von über 30 km/h.

Das Handbike hat den Rennrollstuhl weitgehend abgelöst. Handbiken ist wesentlich einfacher zu erlernen. Für Anfänger und für den Alltag gibt es Geräte, die man am Alltagsrollstuhl befestigen kann. Man sitzt also ganz normal und hat vor sich ein großes Vorderrad, Kurbeln und eine Schaltung. Elektroantriebe erleichtern das Bewegen in sehr hügeligen Regionen und für Rollstuhlfahrer mit schweren Einschränkungen.

Will man schneller unterwegs sein, wechselt man zum Liegebike, in dem man sich wenige Zentimeter über der Straße in fast horizontaler Lage befindet. Über eine Kurbel und Schaltungen mit bis zu 30 Gängen werden Hobbyfahrer 15 bis 20 km/h schnell, Leistungssportler fahren mit 40 km/h Durchschnittsgeschwindigkeit.

Mountainbiken für Menschen mit Behinderung

Seit einigen Jahren gibt es Mountainbikes für Menschen mit gelähmten Beinen. Damit können dank mehr Bodenfreiheit und geeigneter Übersetzung Forstwege und Almen erklommen werden. Für Viele macht die Abfahrt durchs Gelände den eigentlichen Kick dieses Sports aus. Für Rennrollstühle und Handbikes muss man tief in die Tasche greifen, unter 6.000 Euro bekommt man kaum ein neues Gerät.

Die Kombination aus Schwimmen, Handbiken und Rennrollstuhl ergibt den Triathlon. Bei einem Iron-Man-Triathlon samt 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer auf dem Handbike und 42,2 Kilometer auf dem Rennrollstuhl sind trainierte Hobbysportler schon einmal 12 bis 15 Stunden beschäftigt. Die Weltspitze benötigt dafür weniger als neun Stunden.

Im Winter auf der Rolle fahren

Bei Schlechtwetter und im Winter kann man sowohl mit dem Rennrollstuhl, als auch mit dem Handbike auf der Rolle fahren oder aber auf einem Handkurbelergometer im Fitnessclub.

[Österreichischer Behindertensportverband](#)

Share 68

Tweet 1

Christoph Etzlstorfer



Christoph Etzlstorfer (49) ist nach einem Unfall querschnittgelähmt. Als Rollstuhlsportler hat er es zum

(ehemaligen) Weltrekordhalter und
Paralympicssieger im Handbiken gebracht.
Heute ist er gefragter Sport-Coach,
Motivationstrainer und –referent.