

S üd p f a l z A d v e n t u r e s
p r ä s e n t i e r t :

Cross Training mit dem Tretroller



Die perfekte Ergänzung
für Läufer und Ausdauer
Sportler

www.tretroller.de

Vorteile für Läufer

in der Aufbau- und Wettkampfphase:

Der **Bewegungsablauf** liegt sehr nahe bei der Laufbewegung, hat aber eine weitaus geringere Belastung auf Gelenke und den gesamten Bewegungsapparat zur Folge. Dies ist v.a. in der stark belastenden Bergabphase beim Laufen spürbar.

Einfache Handhabung, schneller Einstieg da leicht erlernbar, minimaler Wartungsaufwand. Durch das geringe Gewicht ergibt sich ein leichtes Handling beim Transport. Es sind keine vom Laufen abweichende Kleidungsstücke oder Schuhe erforderlich.

Vorteil in der kalten Jahreszeit gegenüber Fahrradfahren: geringere Geschwindigkeit, dadurch weniger Auskühlung, KEINE kalte Füße mehr!!!

Ideal auch als Begleitfahrzeug bei unterschiedlichen (Läufer) Leistungsklassen einsetzbar. (Guter Läufer rennt, weniger guter Läufer fährt Roller) Ideal auch zum schnellen Wechsel für zwei Läufer beim Intervalltraining oder **FARTLEK**spiel geeignet. z.B im Wald oder auf dem Radweg.

Auch bei Schnee fahrbar - sicherer als ein Fahrrad.

Tretrollerfahren kann sowohl sehr **extensiv** wie auch **intensiv** erfolgen. Es ist für jede Leistungsklasse geeignet.

Abwechselnd Roller fahren und Laufen

Dabei wird der Roller einfach nebenher geschoben. Der Roller kann dabei sehr körpernah geführt werden. (da im Gegensatz zum Fahrrad keine Rücksicht auf Pedale genommen werden muss).

Durch den tiefen Schwerpunkt lässt sich ein Roller auch sehr einfach schieben. Zum Schieben des Rollers greift man den Roller mit einer Hand am Vorbau. (nicht am Lenker !) Das unproblematische Schieben ermöglicht z.B. ein optimales Berglauftraining. Der Roller wird beim Berghochlaufen einfach nebenher geschoben, Bergab wird gerollert, - ohne die hohe Gelenkbelastungen. (die zwangsläufig beim Bergablaufen auftreten) Auf diese Weise sind viele Wiederholungen und ein äußerst gelenkschonendes Training möglich.

Südpfalz Adventures - Inh. Wolfgang Seibel - Prälat-Sommer Str.46 - D-76846 Hauenstein - Tel: +49 (0) 63 92 - 23 90 - Fax: +49 (0) 63 92 - 71 06 - e-mail: info@tretroller.de



Tretrollerfahren als Abwechslung/Ergänzung zum Laufen.
(Crosstraining)

hoher Trainingseffekt
geringe Gelenkbelastung
schnellere Regeneration

Der Tretrollersport ermöglicht ein ideales Herz-
Kreislauf Training ohne die hohen Gelenkbelastungen,
die beim Laufen entstehen.

Tretrollerfahren liegt vom Bewegungsablauf zwischen
Laufen, Fahrradfahren und Ski-Langlauf.

Es ist zu jeder Jahreszeit möglich und schult in hohem Maße
Koordination, Kraft, Ausdauer und Motorik.



Tipps vom Profi

für alle Neueinsteiger:

Auch bergab kann aktiv gerollert werden, wenn das Hinterrad zusätzlich stärker angebremsst wird. Somit kann der Puls in der gewünschten Zone gehalten werden, und bei kaltem Wetter oder langen Abfahrten bleibt man durch diese Technik warm bzw. kühlt weniger aus.

Ideal auch zum Wintertraining in der dunklen Jahreszeit bietet sich ein Roller an, der mit einer am Lenker befestigten Lampe einfach nebenher geschoben wird. Durch die tiefe Position der Beleuchtung ergibt sich eine wesentlich bessere Ausleuchtung der Laufstrecke. Bodenunebenheiten, Löcher und sonstige Hindernisse sind wesentlich früher erkennbar. (als z.B. mit einer Stirnlampen) Die Stolper- und Umknickgefahr verringert sich dadurch erheblich. Zusätzlich kann der Roller bei Fehlritten kurzzeitig zur Abstützung verwendet werden, was die Umknickgefahr nochmals minimiert.

Gerade für alle Läufer mit Vorschäden im Bereich des Sprunggelenks ist der Wiedereinstieg in das Lauftraining mit einem Roller ideal.

Umkicken beim Rollerfahren ist extrem selten, - ja nahezu unbekannt. Bei der Abstoßbewegung wird der (Abstoß) Fuß nur mit einem Bruchteil des Körpergewichtes belastet.

Der Wiedereinstieg in den Laufsport nach Verletzungen und Erkrankungen wird mit Rollerfahren erleichtert und beschleunigt. Es ist hervorragend für die Rehabilitation von vielen Verletzungen geeignet.

Eine Roller-Rahmengröße deckt fast alle Körpergrößen ab ! Er ist nicht nur als Trainingsgerät, sondern auch als Alltagsfahrzeug einsetzbar (z.B. zum Bäcker um die Ecke zum Brötchen holen). **Minimaler Verschleiß, sehr lange Haltbarkeit sowie ein minimaler Wartungsaufwand** zeichnen dieses Gerät aus.

Und zu guter Letzt:
Tretrollerfahren macht ungemein Spaß
Worauf wartest Du noch - es gibt keinen Grund kein
(Tret)Roller zu fahren !



Pro
Tretroller:

wartungsarm

kostengünstig

einfache Handhabung

hoher Spaßfaktor

Trainingsroller sind ab 350.- € erhältlich

Test & Verleiheroller
stehen in Hauenstein zur Verfügung



www.tretroller.de