

## Pressemitteilung

### **Radfahren mit Spaß und Freude – auf die richtige Haltung kommt es an.**

***Mit Alexander-Technik lernen Radfahrer, Haltung und  
Bewegungsabläufe zu optimieren und somit Verspannungen und  
Schmerzen vorzubeugen.***

**München, den 9. Juni 2010. Fahrradfahren macht fit. Und doch führt der Gesundheitssport nicht selten zu Nacken- und Schulterschmerzen, Rücken und Gelenksproblemen. Denn eine verkrampfte Haltung und die falsche Sitzposition verursachen häufig muskuläre Verspannungen. Mit Alexander-Technik lernt der Fahrradfahrer, ungünstige, auf Dauer krankmachende Körperhaltungen und Bewegungen zu erkennen und zu verändern.**

Fahrradfahren ist gesund – vorausgesetzt der Körper ist in einer ausgewogenen Verfassung und unverkrampft. Ansonsten stellen sich rasch Verspannungen ein, die sich als Schmerzen manifestieren, insbesondere im Nacken-, Schulter- und Hüftbereich. Auch Rücken- oder Kopfschmerzen, Handgelenksprobleme oder Taubheitsgefühle in Händen, Zehen und im Genitalbereich sind Folgen von Fehlhaltungen und muskulären Dysbalancen. Sie nehmen dem Fahrradfahrer die Freude an der Bewegung und machen den Gesundheitssport zur Tortur.

Die Methode der Alexander-Technik lehrt uns, fehlerhafte Haltungen und Sitzpositionen zu erkennen, unsere Bewegungen gut zu koordinieren und unsere Kräfte ökonomisch einzusetzen. Wir lernen, unverkrampft, wach und gelassen Rad zu fahren, mit freien Gelenken und in der richtigen Position.

#### **Alexander-Technik: Hilfe zur Selbsthilfe**

Beim Fahrradfahren vollbringt unser Bewegungsapparat komplexe Leistungen. Zum einen muss die Muskulatur Aufrichtearbeit leisten, um den Körper in der gewünschten Position zu stabilisieren. Andererseits müssen die Bewegungsmuskeln unseren Körper, vor allem die Beine, bewegen. Auch Gleichgewichtsorgan und „Kinästhetischer Sinn“ - verantwortlich für räumliches Empfinden und körperliche Wahrnehmung - sind ständig gefordert. Alexander-Technik stärkt zum einen die Haltemuskulatur und verbessert zum anderen die Beweglichkeit der einzelnen Wirbelkörper in der Wirbelsäule. Unnötige Spannung wird abgebaut und zu wenig vorhandene Spannung aufgebaut. Verkürzte

und zu gedehnte Muskeln erlangen wieder ihre natürliche Länge und Elastizität. Und wir lernen, nur die Muskeln zu beanspruchen, die auch wirklich nötig sind, und vermeiden damit Spannungsschmerzen.

Konkret sieht das so aus: Der Alexander-Technik Lehrer vermittelt dem Radfahrer einen ergonomischen Bewegungsablauf direkt an dessen Fahrrad. Eine weitere Option wäre, das Rad in einen Ergometer einzuspannen, wodurch sich der Klient ganz auf seinen Körper konzentrieren und gleichzeitig im Spiegel beobachten kann. Schritt für Schritt werden Bewegungsabläufe bewusst gemacht und gemeinsam Lösungen für einen verbesserten Körpergebrauch erarbeitet. Ob eine ausgewogene Beckenstellung, die Ausrichtung des Kopf-Hals-Rücken Verhältnisses oder das richtige Treten – der Klient lernt, wie er mit einer ergonomischen Sitzposition Kraft sparender, ausdauernder und schmerzfrei Rad fahren kann und letztendlich auch mehr Spaß dabei hat.

„Durch Alexander-Technik habe ich wieder Freude am Radfahren, habe keine Schmerzen mehr und bewältige sogar längere Touren.“  
(Zitat einer Klientin)

### **Über den ATVD**

Der **Alexander-Technik-Verband Deutschland (ATVD) e.V** wurde 1984 als Gesellschaft der Lehrer/innen der F.M. Alexander-Technik (G.L.A.T.) e.V. gegründet und im Jahre 2009 in den Berufsverband ATVD weiterentwickelt. Der ATVD hat zur Zeit rund 370 zertifizierte Lehrer/innen als Mitglieder. Als deutsche Vereinigung ist der ATVD Mitglied der ATAS (Alexander Technique Affiliated Societies), dem weltweit größten Zusammenschluss von Lehrerinnen und Lehrern der F.M. Alexander-Technik. Der ATVD stellt sicher, dass hinter jedem von ihm anerkannten Lehrer eine fundierte dreijährige Ausbildung, nach den weltweiten Standards, steht und die Qualität der Arbeit stimmt. Er setzt sich ein für das Verständnis und die Anerkennung der F. M. Alexander-Technik und ihres Unterrichts in der Öffentlichkeit und er fördert die Alexander-Technik in Forschung und Praxis.

**Bildmaterial** zur Alexander-Technik finden Sie auf der Webseite des ATVD e.V.:

[www.alexander-technik.org](http://www.alexander-technik.org)

### **Pressekontakt:**

ANDRAE PR  
Angelika Andrae  
Breitbrunner Str. 19  
D-81379 München

Tel.: +49 89 74 654 225

[andrae@andrae-pr.de](mailto:andrae@andrae-pr.de)

[www.andrae-pr.de](http://www.andrae-pr.de)