

AGR RÜCKENTIPP

April

Radfahren für einen starken Rücken

Bewegung an der frischen Luft füllt nicht nur die Vitamin-D-Speicher auf, sondern versorgt den Körper auch mit Sauerstoff und hebt die Stimmung. Vor allem Radfahren erfreut sich in den warmen Monaten großer Beliebtheit. Drei Viertel der Deutschen besitzen ein Rad und nutzen es aktiv im Alltag. 38 Prozent radeln sogar mehrmals die Woche bis täglich. Untersuchungen zeigen, dass die Krankheitstage von Pendlern, die täglich das Fahrrad nutzen, um ein Drittel geringer sind als bei Pendlern, die auf anderem Weg zur Arbeit gelangen. Auch der Rücken profitiert vom Fahrradfahren. „Entscheidend ist allerdings, dass Rad und Fahrer optimal zusammen passen“, so Tanja Cordes von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.



Alles Einstellungssache

Um Fehlbelastungen und Schmerzen beim Radfahren zu verhindern, muss sich das Rad an die individuellen körperlichen Voraussetzungen und Bedürfnisse des Radlers anpassen lassen. Rückengerechte Räder verfügen über eine Vielzahl an Einstellmöglichkeiten.

Sitzhöhe: „Eine rückschonende Sitzhöhe ist dann gegeben, wenn die Beine beim Treten nie vollständig durchgestreckt sind“, weiß Tanja Cordes von der AGR. Ist der Sattel zu hoch eingestellt, kippt das Becken zur Seite und die Lendenwirbelsäule wird belastet. Ein zu niedrig positionierter Sattel strapaziert die Knie.

Sitzhaltung: Wer den Rücken beim Radfahren entlasten möchte, sollte auf eine aufrechte, leicht nach vorn geneigte Sitzhaltung achten. Wer sich zu weit nach vorne beugt, riskiert eine Überstreckung der Halswirbelsäule sowie eine Überlastung der Handgelenke.

Lenkereinstellung: Neben dem Sattel sollte sich dem Rücken zu Liebe auch der Lenker in Höhe und Neigung einstellen lassen. Der Lenker ist optimal eingestellt, wenn die Arme leicht angewinkelt und die Handgelenke nicht abgeknickt sind.

E-Bikes bieten Unterstützung

Wer lange Strecken zurücklegt oder gesundheitlich eingeschränkt ist, für den sind E-Bikes eine sinnvolle Alternative. Denn sobald der Radler in die Pedale tritt, springt der Hilfsmotor an und sorgt für zusätzlichen Antrieb. „Selbst weite Strecken und Steigungen können mit einem E-Bike mühelos zurückgelegt werden“ erläutert Tanja Cordes von der AGR.

Stepper-Fahrrad als Fahrrad Alternative

Wer aus gesundheitlichen Gründen auf das Sitzen beim Radfahren verzichten muss, für den ist ein Stepper-Fahrrad geeignet. Es sieht aus wie ein Fahrrad ohne Sattel, wird also im Stehen gefahren. Die Bewegung kommt nicht von einer Tretkurbel, sondern durch die Auf- und Abbewegung der Pedale, die voneinander unabhängig sind. Dadurch bleibt der Oberkörper beim Fahren aufrecht und ist ständig in Bewegung, um das Gleichgewicht zu halten. So werden die tiefliegenden Muskeln im Bereich der Wirbelsäule trainiert, die von großer Bedeutung für einen gesunden, schmerzfreien Rücken sind.

Weitere Informationen unter www.agr-ev.de/fahrrad.