

Aktion Gesunder Rücken e. V.

## Der Frühling ist da, die Radsaison ist eröffnet! Was jetzt für den Rücken wichtig ist



**AGR**  
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Mehr Schwung durch Elektrounterstützung bieten sogenannte Pedelecs. Bild: AGR/riese und müller.

Kaum lässt sich die Sonne wieder häufiger blicken, schwingen sich Millionen Bürger aufs Fahrrad. Egal ob zur Arbeit, zum Einkaufen oder bei längeren Touren – im Frühling und Sommer ist das Fahrrad ein beliebtes Fortbewegungsmittel. Radfahren ist gesund, umweltfreundlich, kostengünstig und macht dazu auch noch Spaß. Schon wer regelmäßig kurze Strecken mit dem Rad zurücklegt, tut seiner Gesundheit etwas Gutes und fühlt sich wohler. Wichtig ist hierbei allerdings, das Fahrrad an die eigenen Proportionen anzupassen und auf eine geeignete Federung zu achten. Das Radfahren sollte zudem mit Spaß und Freude verbunden und kein Gewaltakt sein, nur dann entfaltet es positive Wirkung auf Geist und Körper. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. gibt wertvolle Tipps und nützliche Informationen, worauf Sie beim Fahrradkauf achten sollten, damit das Radeln auch für Ihren Rücken gesund ist.

Für rückengerechtes Radfahren sind beispielsweise Räder mit einer Vollfederung, die sich leicht individuell einstellen lassen, besonders zu empfehlen. Doch was bedeutet Vollfederung? Im Gegensatz zur Komfortfederung (gefederte Gabel und Sattelstütze), zeichnet sich ein voll-

gefedertes Rad durch eine komplette Vorder- und Hinterradfederung aus. Ein absolutes Muss für rückenfreundliches Radfahren. Denn Stoßbelastungen und Vibrationen durch Unebenheiten im Boden, wie z. B. Kopfsteinpflaster und Schlaglöcher, können die Wirbelsäule schädigen. Eine Untersuchung der Deutschen Sporthochschule Köln hat gezeigt, dass bei vollgefederten Fahrrädern die Stöße um 35 Prozent gemindert werden können – eine große Erleichterung für den Rücken. Weitere Vorteile der Vollfederung: Sie ermöglicht eine bessere Straßenlage sowie eine optimale Bodenhaftung, die die Fahrsicherheit steigert und die Nutzungsdauer des Fahrrads verlängern kann.

### Das Fahrrad muss sich dem Menschen anpassen – nicht umgekehrt

Ein gesundes, rückenfreundliches Fahrradfahren ist nur dann möglich, wenn Gefährt und Benutzer zueinander passen. Bedeutet: Das Fahrrad sollte sich an verschiedenen Punkten individuell einstellen lassen. Ein wichtiger Aspekt, der häufig unterschätzt wird. Eine ergonomische Sitzhaltung liegt dann vor, wenn die Wirbelsäule ihre natürliche Doppel-S-Form beibehält. Zudem gilt: Je aufrechter die Sitzhaltung, umso

schonender ist sie für den Rücken und die Halswirbelsäule. Eine leichte Oberkörpervorneigung (maximal 30°) ist ebenfalls noch in Ordnung, solange der Nacken keine Probleme bereitet. Ruhig zwischendrin ab und an die Sitzhaltung wechseln, ebenso die Handhaltung am Lenker. Die perfekte Sitzposition ergibt sich aus sechs verschiedenen Parametern, die bei jedem guten Fahrrad einzustellen sind: Sitzhöhe, Sattelposition, Sattelleigung, Lenkerhöhe und -neigung sowie die Sitzlänge.

Die Sitzhöhe sollte so eingestellt werden, dass die Beine beim Treten nie ganz durchgestreckt sind. Bei der Sattelleinstellung ist es wichtig, dass bei waagerechter Pedalstellung die Kniescheibe des Fahrers und das Pedallager ein Lot bilden. Die Neigung des Sattels ist richtig eingestellt, wenn keine Nerven eingeklemmt werden, er nirgendwo drückt und der Po nicht nach vorne rutscht. Den richtigen Sattel zu finden, ist gar nicht so leicht. Hier sind meistens mehrere Probefahrten und eine Beratung durch einen Fachmann notwendig. Bei der Einstellung des Lenkers ist darauf zu achten, dass er eine aufrechte oder leicht nach vorn gebeugte Sitzposition sowie eine bequeme Haltung der



Hände ermöglicht. Weitere wichtige Faktoren, die beim Kauf eines Fahrrads beachtet werden sollten, sind ein geringes Fahrradgewicht sowie eine niedrige Einstieghöhe.

Wer nach rückengerechten und individuell einstellbaren Fahrrädern sucht, findet zum Beispiel bei der Firma riese und müller aus Darmstadt ([www.r-m.de](http://www.r-m.de)) eine große Auswahl. Die vollgefederten Modelle Avenue, Culture und Jetstream wurden mit dem begehrten Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken e. V. ausgezeichnet, dem Qualitätsmerkmal für rückenfreundliche Alltagsgegenstände.

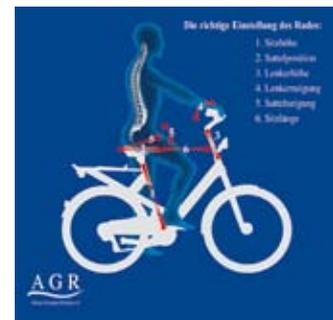
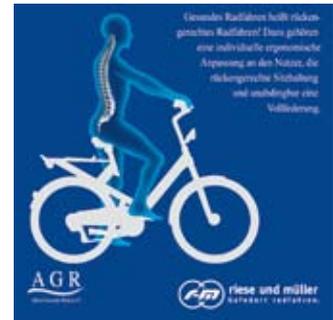
### Mehr Schwung durch Elektrounterstützung

Neue Maßstäbe in punkto „gesundes Radfahren“ setzen elektrounterstützte Räder, die sogenannten Pedelecs. Ein Pedelec funktioniert wie ein gewöhnliches Fahrrad, die Tretleistung wird allerdings durch einen Elektromotor unterstützt. Das Radfahren ist so viel leichter und mit einem geringeren und individuell einstellbaren Kraftaufwand möglich. Wer aus gesundheitlichen Gründen bislang aufs Radfahren verzichten musste, für den ist ein elektrounterstütztes Fahrrad die perfekte Lösung. Es vereinfacht den Wiedereinstieg nach längeren Verletzungen, Operationen oder Krankheiten und gibt gesundheitlich geschwächten

Menschen (z. B. Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenksbeschwerden oder Diabetikern) sowie Übergewichtigen die Chance, sich sportlich zu betätigen ohne sich körperlich zu überlasten. Regelmäßiges Radfahren fördert außerdem die Beweglichkeit, das Gleichgewichtsgefühl und die Ausdauer – ein nicht zu unterschätzender therapeutischer Effekt. Und auch für ältere Menschen oder jene, die in den Bergen wohnen, sind Pedelecs eine wertvolle Hilfe.

Als erstes und derzeit einziges elektrounterstütztes Fahrrad wurde das Modell Jetstream von der Firma riese und müller mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Die Intensität der Antriebsunterstützung lässt sich beim Jetstream ganz einfach regulieren. Je stärker die Tretleistung, desto stärker ist der elektronische Antrieb. Der Akku ist leicht abnehmbar und kann problemlos an jeder Steckdose aufgeladen werden.

Weiterführende Informationen zu einem rückengerechten Alltag, zu rückengerechten Alltagsgegenständen mit dem AGR-Gütesiegel sowie ein Verzeichnis geschulter und zertifizierter Fachgeschäfte ist auf Anforderung als Infopaket mit dem „Ergonomie-Ratgeber“ und dem Ratgeber „rücken-Signale“ zum Preis von 9,95 Euro bei der AGR (Tel. 04284/926 99 90 oder [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)) erhältlich.



### KURZ UND BÜNDIG:

Kaum ist es wieder wärmer draußen, zieht es Millionen Menschen aufs Fahrrad. Radfahren ist nicht nur gesund, sondern auch umweltfreundlich, kostengünstig und hebt die Laune. Doch wer auf einem falsch eingestellten oder schlecht gefederten Rad unterwegs ist, schadet eher seinem Rücken – Schmerzen sind die häufige Folge. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. gibt wertvolle Tipps und nützliche Informationen, worauf Sie beim Fahrradkauf achten sollten, damit das Radeln auch für den Rücken gesund ist. Ein gutes, rückengerechtes Fahrrad sollte beispielsweise mit einer Vollfederung ausgestattet sein, sich individuell einstellen lassen oder gar über Elektrounterstützung verfügen. Weitere Informationen gibt es unter [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)



**Achten Sie auf das AGR-Gütesiegel. Es signalisiert: Dieses Produkt ist rückengerecht.**

Text und Bilder können unter [www.agr-ev.de/presse](http://www.agr-ev.de/presse) heruntergeladen werden.

Kontakt:  
**Aktion Gesunder Rücken e. V.**  
**Stichwort: Radsaison**  
 Postfach 103  
 D - 27443 Selsingen

Tel. +49 (0) 4284/926 99 90  
 Fax +49 (0) 4284/926 99 91  
[info@agr-ev.de](mailto:info@agr-ev.de)  
[www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)  
 Ansprechpartner: Detlef Detjen

Presseagentur:  
**Rothenburg & Partner**  
**Medienservice GmbH**  
 Friesenweg 5 f  
 22763 Hamburg

Tel. +49 (0) 40/889 10 80  
 Fax +49 (0) 40/889 10 82  
[bahr@rothenburg-pr.de](mailto:bahr@rothenburg-pr.de)  
[www.medipresse.de](http://www.medipresse.de)  
[www.rothenburg-pr.de](http://www.rothenburg-pr.de)