**Rückenfit ans Ziel: Das ergonomische Fahrrad**

Ob für den Weg zur Arbeit, zum Sport oder Einkaufen – das Fahrrad ist eines der beliebtesten Fortbewegungsmittel. Beim Kauf des Zweirads standen bislang eine Ausstattung mit Vollfederung und ein geringes Gewicht hoch im Kurs. Bei Radfahrern rücken nun aber auch immer mehr individuelle Bedürfnisse in den Fokus. Der Hersteller Ergon Bike bietet deshalb Komponenten wie etwa Sättel und Griffe an, die auf die unterschiedlichen Wünsche der Fahrer zugeschnitten sind und ergonomische Anforderungen erfüllen. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. hat neben den Sätteln und Griffen auch den Rucksack sowie die Fitting Box des Herstellers neu zertifiziert und erklärt, worauf es bei den Komponenten ankommt.

**Bequem und flexibel sitzen**

Vor allem bei längeren Touren wollen Radfahrer bequem sitzen. Entscheidend ist deshalb eine gute Passform des Sattels. Grundsätzlich gilt: eine starre Sitzplatte kann unangenehme Rückenschmerzen oder Taubheitsgefühle verursachen. Damit Nerven und Muskeln im Gesäßbereich nicht leiden, sind einige Punkte zu beachten. Besonders wichtig ist ein flexibler Kernbereich des Sattels, der den Körper vor Erschütterungen schützt, indem er sie abdämpft. Niemand sitzt außerdem gern lange in derselben Position. Deshalb sollten Veränderungen der Sitzposition und damit dynamisches Sitzen leicht möglich sein. Eine anatomisch geformte Sitzschale unterstützt Gesäß und Wirbelsäule zudem optimal. Bei der Wahl eines geeigneten Sattels ist es wichtig, ob Mann oder Frau auf dem Rad unterwegs sind. Die Sättel von Ergon Bike unterscheiden sich durch einen sogenannten geschlechtsdifferenzierten Entlastungskanal und haben unterschiedliche Formen und Breiten. Merke: Ein guter Sattel ermöglicht seinem Fahrer eine optimale Druckverteilung und passt zu seinen anatomischen Gegebenheiten. Bei der Einstellung des Sattels ist darauf zu achten, dass die Sitzposition leicht nach vorn geneigt ist. Denn: Diese physiologische Haltung ist optimal für den Rücken. Damit die Sattelposition wirklich gut auf den Fahrer angepasst werden kann, muss der Sattel in Längs- und Seitenneigung verstellbar sein. Aufgrund der vielen ergonomischen Eigenschaften wurden nun die Sättel ST Core Prime sowie die SM E-Mountain Core Prime durch die AGR als besonders rückenfreundlich zertifiziert.

**Schluss mit schmerzenden Händen**

Wer kennt es nicht: Beim Fahrradfahren lastet oft das gesamte Gewicht des Oberkörpers auf den Handballen und verursacht Schmerzen. Auch abgeknickte oder überstreckte Handgelenke können zu Beschwerden wie tauben Fingern oder Brennen und Kribbeln führen. Damit das Fahrvergnügen nicht getrübt wird, sind daher ergonomische Handgriffe und die richtige Griffhaltung wichtig. Die Griffe GP3 und GP5 von Ergon Bike mit einer großen Kontaktfläche stabilisieren die Handgelenke optimal und verteilen den Druck gleichmäßig auf den Händen. So haben Nerven- und Muskelschmerzen keine Chance. Stufenlos verstellbare Griffe verhindern außerdem eine unangenehme Haltung der Handgelenke. Einige Hersteller bieten auch unterschiedliche Griffgrößen für eine optimale Passform an. Was viele nicht bedenken: Während der gesamten Fahrt sind die Hände bzw. die Haut in Kontakt mit den Materialien der Griffe. Wichtig sind deshalb neben antiallergischen und abrutschfesten auch giftfreie Materialien.

**Rückenfreundliches Gepäck**

Viele Rucksäcke oder Schultertaschen bieten Radlern während der Fahrt wenig Komfort. Der Rucksack BC Urban von Ergon Bike hingegen sorgt für ungebremste Fahrfreude, da seine Schultergurte gut gepolstert und ergonomisch geformt sind. Der Nackenbereich sollte dabei eine nackenfreie S-Form haben, damit bei schwerem Gepäck keine Druckstellen entstehen. Sogenannte Alu-Formschienen im Rückenteil sorgen außerdem dafür, dass sich der Rucksack der physiologischen Schwingung der Wirbelsäule anpasst und formstabil anliegt, um die Dornfortsätze der Wirbelsäule zu entlasten und die Hauptlast nicht auf, sondern rechts und links neben der Wirbelsäule zu verteilen.

Für ein angenehmes Fahrgefühl ist auch eine gute Belüftung des Rückens sinnvoll, sowie ein Hüft- und Beckengurt, um die Schultern nicht zu überlasten. Sie nehmen einen Großteil der Last von den Schultern und verteilen sie auf dem Hüftknochen. Außerdem bleibt der Rucksack so an Ort und Stelle und kann nicht verrutschen. Auch ein Brustgurt sorgt für die entsprechende Befestigung am Körper. Ein Tipp zum richtigen Packen: schwere Lasten körpernah positionieren und im Rucksack fixieren. Sinnvoll sind deshalb eine gute Fächeraufteilung und einfach zugängliche Verstaumöglichkeiten. Damit auch Sicherheit und Wetterschutz nicht zu kurz kommen, ist auf Reflektoren und einen Regenüberzug zu achten.

**Das Rad korrekt einstellen**

Sattelhöhe, Lenker- und Sattelabstand sowie Schuhpositionierung: Bei der richtigen Einstellung des Fahrrads gibt es einige Punkte zu bedenken. Denn nur mit einer korrekten Ausrichtung ist komfortables Radfahren ohne Beschwerden möglich. Fachleute wissen das und kennen zum Beispiel das sogenannte ergonomische Dreieck, das sich aus Sattel, Lenker und den Pedalen bildet. Wer sein Rad jedoch zu Hause selbstständig einstellen möchte, findet mit der „Fitting Box“ von Ergon Bike eine hilfreiche Unterstützung. Mit Hilfsmitteln wie Maßband, Wasserwaage und Mess-Schablonen kann jeder sein Rad optimal anpassen – je nach Fahrradtyp und Fahrstil.

**Über die AGR**

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. arbeitet seit über 20 Jahren daran, ein Bewusstsein für die Bedeutung rückengerechter Verhältnisse zu schaffen. Eine wichtige Entscheidungshilfe für Verbraucher stellt das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ dar. Alltagsgegenstände, die von unabhängigen medizinischen Gremien als besonders rückenfreundlich eingestuft werden, können mit dem renommierten Siegel ausgezeichnet werden.