



AGR RÜCKENTIPP

APRIL

Auf die Räder, fertig, los

Wenn die Tage länger werden, steigt auch die Lust am Radfahren. Ob mit dem Rad zur Arbeit oder eine Radtour ins Grüne – Bewegung an der frischen Luft hebt die Laune und bringt den Organismus in Schwung. Radeln stärkt das Herz-Kreislauf-System, kurbelt den Stoffwechsel an und schont zusätzlich noch die Umwelt. Welcher Fahrradtyp bevorzugt wird, spielt dabei keine wesentliche Rolle. Entscheidend ist viel mehr, dass das Rad zum Radler passt und sich individuell einstellen lässt. Denn: „Für schmerzfreies Radfahren sind heute die richtige Auswahl und die individuelle Justage des Rades entscheidend. Es geht darum, mit Blick auf Ergonomie und Rücken für die individuellen Stärken und Schwächen des Radfahrers eine technische Entsprechung zu finden und passgenau einzustellen“, so Detlef Detjen Geschäftsführer der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

Worauf kommt es beim Fahrradkauf an?

Beim Fahrradkauf ist eine qualifizierte Beratung das A und O. Berücksichtigt werden sollten unter anderem folgende Aspekte:

- Wie und wo wird das Fahrrad hauptsächlich genutzt?
- Welcher Fahrradtyp ist am besten geeignet?
- Welche Rahmenhöhe und Sitzlänge sind passend?
- Welcher Sattel und ggf. Sattelstütze passt zum Fahrer?
- Welcher Lenker, Vorbau und welche Griffe sind am besten?
- Wird eine Vorder- und Hinterradfeder benötigt?
- Welche Bereifung ist ideal?

Weitere Infos unter: www.agr-ev.de/fahrrad