

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Durch Radfahren den Rücken stärken: Fast alles Einstellungssache

Der beste Weg, um Rückenschmerzen vorzubeugen, ist eine gut trainierte Muskulatur entlang der Wirbelsäule. Bewegung ist also der Schlüssel zu einem schmerzfreien Alltag und insbesondere Radfahren ist gut geeignet, um den Rücken zu stärken. Die wichtigste Voraussetzung für rückengerechtes Radeln: Das Fahrrad muss richtig eingestellt sein.

Schritt für Schritt zur richtigen Fahrradeinstellung

Radfahren hält fit, bringt den Kreislauf in Schwung und ist auch zur Vorbeugung und Behandlung von Rückenschmerzen äußerst empfehlenswert. Eine falsche Einstellung kann jedoch Fehlhaltungen begünstigen und ist daher für die Rückengesundheit wenig förderlich. Eine Vielzahl an flexiblen Verstellmöglichkeiten ist deswegen die Grundvoraussetzung für eine ergonomische Fahrradeinstellung und Sitzhaltung. Eine hochwertige Vollfederung (vorne und hinten) sorgt außerdem dafür, dass Stöße, beispielsweise

beim Fahren auf unebenen Wegen, nicht direkt von den Bandscheiben abgefangen werden müssen. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. informiert, wie rückengerechtes Radfahren aussieht:

- **Sitzhaltung:** Die Sitzhaltung wird durch ein Zusammenspiel aus Fahrradtyp, Lenker- und Sattelleinstellung bestimmt. Die gesundheitsorientierte Sitzhaltung entspricht der natürlichen Doppel-S-Form der Wirbelsäule. Eine leicht nach vorn gebeugte Sitzhaltung (maximal 30 Grad Neigung) ist ideal. Zu stark nach vorn gebeugtes Sitzen hat den Nachteil, dass wir den Kopf in den Nacken nehmen und unsere Halswirbelsäule belasten. Wenn sie überlastet wird, kann das zu Schmerzen und Problemen führen. Die Voraussetzung für eine sportliche Position mit stark nach vorne geneigtem Oberkörper ist eine bereits gut ausgebildete Muskulatur. Diese Haltung ist daher für Einsteiger oder Menschen mit eingeschränktem Bewegungsapparat nicht empfehlens-

wert. Egal welche Sitzposition bevorzugt wird: Die Wirbelsäule sollte immer gerade bleiben.

- **Sattelleinstellung:** Die Position des Beckens auf dem Fahrradsattel beeinflusst die ganze Haltung auf dem Fahrrad. Das Becken ist richtig positioniert, wenn der Rücken gerade bleibt. Das Becken kippt beim Treten nicht zur Seite weg (in diesem Fall wäre der Sattel zu hoch eingestellt) und rutscht auch nicht nach vorne oder hinten. Als Grundeinstellung empfehlen Experten eine waagerechte Sattelposition. Die Höheneinstellung des Sattels entscheidet darüber, wie die Knie beansprucht werden. Für eine ideale Sattelhöhe gilt, dass das Bein während des Fahrens nie ganz durchgestreckt werden soll. Auf dem Pedal liegt immer der Fußballen, nicht die Ferse.

- **Lenkereinstellung:** Mit der richtigen Einstellung aller Radkomponenten unter Berücksichtigung der körperlichen Individualität vermeiden wir unnötige



AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.



Sattelleinstellung

Bei **waagrecht** stehender Kurbel lässt sich ein **Lot** von der Vorderseite des Knies durch die Pedalachse fallen.

Wichtig: Die Sattelhöhe sollte vorher richtig eingestellt werden und der Fahrer bequem auf dem Sattel Platz genommen haben.

Der Sattel kann stufenlos nach vorne oder hinten **geschoben** werden, um die ideale Position zu erreichen.

Bild: AGR/Riese & Müller



Ermittlung der korrekten Sitzhöhe

Beinlänge gerade / **Bein angewinkelt**

Die **Sattelhöhe** wird der Einfachheit halber von Mitte Tretlager bis Oberkante Sitzfläche gemessen.

Faustformel zur Ermittlung der passenden Sitzhöhe:
Schrittlänge (Länge des Beines innen, barfuß ermittelt) x 0,885.

Bild: AGR/Riese & Müller



Schmerzen und Probleme. Hilfreich dafür ist ein guter sogenannter Vorbau mit einstellbarer Lenkerhöhe und Lenkerneigung. Das verhilft zu einer möglichst aufrechten Sitzhaltung und einer richtigen Armhaltung. Im Idealfall verfügt der Lenker außerdem über einen ergonomischen Griff oder die Möglichkeit, die Griffposition zu variieren. Um das Handgelenk nicht zu überstrecken, ist ein leicht gebogener Lenker sinnvoll. Der Karpaltunnel, durch den die Hauptnerven im Handgelenk verlaufen, wird so weniger eingeeengt. Wird dies nicht beachtet, kann sich dies häufig mit einem „Kribbeln“ in den Händen äußern.

Dies alles sind nur Empfehlungen, wie Körper und Fahrrad am besten aufeinander abgestimmt sind. Wer dennoch während des Fahrens Schmerzen bekommt, sollte sein Fahrrad oder die Einstellungen noch einmal überprüfen, am besten unter der Anleitung eines Fachmanns.

E-Bikes im Trend

Lange wurden sie als Fahrrad für Unsportliche belächelt. Moderne E-Bikes haben sich jedoch von diesem Image erfolgreich befreit und werden bei Jung und Alt immer beliebter, da sie den Spaß am Fahrradfahren erhöhen können. Denn ein E-Bike hat einen hohen „Funfaktor“ und erweitert die Nutzungsmöglichkeiten erheblich.

E-Bikes kombinieren die Vorteile von Fahrrad und Moped miteinander. Der Hilfsmotor kommt nur dann zum Einsatz, wenn das Fahrrad auch wirklich gefahren wird, das heißt, sobald die Pedalen bewegt werden. Das Fahren wird dadurch weniger anstrengend, der Radfahrer ermüdet weniger schnell und die positive Wirkung des Radfahrens auf den ganzen Körper bleibt erhalten. Dazu kommt, dass mo-



Moderne E-Bikes, wie das AGR geprüfte Culture von Riese & Müller, sind ein Trendthema. Bild: AGR/Riese & Müller

derne E-Bikes im Vergleich zu früheren Modellen leistungsfähig sind und über eine vergleichsweise lange Akkulaufzeit verfügen. Der Vormarsch der E-Bikes auf Deutschlands Radwegen hält also an.

Nachweislich besonders rückengerecht: Fahrräder mit Gütesiegel

Das AGR-Gütesiegel „Geprüft und empfohlen“ der Aktion Gesunder Rücken e. V. ist eine wichtige Entscheidungshilfe, wenn es um die Auswahl rückengerechter Fahrräder geht. Die E-Bike-Modelle Kendu, Avenue und Culture von Riese & Müller wurden mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet, da sie die wesentlichen Kriterien für ergonomische Fahrräder erfüllen. Die Mindestanforderungen auf einen Blick:

- Einstellungsmöglichkeit einer **aufrechten Sitzposition**
- In Höhe und Neigung verstellbarer **Lenker**
- anpassbare, wirkungsvolle **Federung** (vorne und hinten)
- In Höhe, Neigung und Längsposition verstellbarer **Sattel**
- tiefer **Einstieg**
- geringes **Gewicht**

Bei E-Bikes sind zusätzlich die Akkureichweite (mindestens 40 Kilometer) und eine leichte Entfernbarkeit des Akkus wichtig.

Über die AGR

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

Weiterführendes Informationsmaterial und einen Überblick über aktuelle Broschüren und Bücher finden Sie online unter:

www.agr-ev.de/patientenmedien. ■

KURZ & BÜNDIG

Rückenschmerzen müssen nicht sein – die beste Vorbeugung ist eine gut trainierte Muskulatur entlang der Wirbelsäule. Radfahren ist eine geeignete Sportart, um den Rücken zu stärken und vor allem moderne E-Bikes sind derzeit voll im Trend. Doch beim Radfahren kommt es immer auch auf die Einstellung des Rades an. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. hat die E-Bike-Modelle Kendu, Avenue und Culture von Riese & Müller mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet, weil sie alle Anforderungen an ein rückengerechtes Fahrrad erfüllen: Unter anderem müssen Sitz und Lenker flexibel verstellbar und angepasst werden können, eine Vollfederung schont den Rücken.



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

Text und Bilder können unter www.agr-ev.de/presseportal heruntergeladen werden.

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

Tel. +49 (0) 4284/926 99 90
Fax +49 (0) 4284/926 99 91
info@agr-ev.de
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
redaktion@rothenburg-pr.de
www.medipresse.de
www.rothenburg-pr.de