



FIT AUF ZWEI RÄDERN

Mit diesen Tipps der AGR radeln Sie schmerzfrei ans Ziel



Der Frühling ist endlich da und beschert uns die ersten warmen Tage. Zeit den Winterblues hinter sich zu lassen und mit mehr Bewegung an der frischen Luft in den Frühling zu starten. Endlich können Sie das Fahrrad wieder hervorholen und ordentlich in die Pedale treten. Radfahren macht nicht nur Spaß, sondern wirkt sich auch positiv auf Ihre Gesundheit aus. Doch bei falscher Einstellung der Fahrrad-Komponenten sind Rückenschmerzen leider schnell vorprogrammiert. Die Aktion Gesunder Rücken e. V. bietet Ihnen hierzu hilfreiche Tipps, die beim Radeln für einen gesunden Rücken sorgen!

Radsport ist eine beliebte Freizeitbeschäftigung. Die Zahl der Fahrräder hat in den letzten Jahren kontinuierlich zugenommen – nicht zuletzt auch, weil das Thema Umweltschutz eine immer größer werdende Rolle in unserer Gesellschaft spielt. Schätzungsweise treten etwa neun Prozent¹ aller Berufstätigen auf dem Arbeitsweg in die Pedale. Doch Fahrradfahren hat neben den ökologischen auch noch gesundheitliche Vorteile: Radfahren ist

effektive Gesundheitsprävention und das ohne viel Aufwand. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) kann durch das Plus an Bewegung beim Radfahren vielen Zivilisationskrankheiten, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Übergewicht entgegengewirkt werden – fünf Mal pro Woche für je ca. 30 Minuten reichen schon aus. Zudem wirkt die Bewegung an der frischen Luft stimmungsaufhellend, hält Sie fit und regt Ihren Kreislauf an.²

Doch der Frischekick kann für Sie schnell zu einer schmerzhaften Angelegenheit werden, wenn Fahrrad, Sitzhaltung und Fahrverhalten nicht optimal aufeinander abgestimmt sind. Es drohen lästige Rückenschmerzen, die Ihren Spaß beim Fahren schnell zur Strecke bringt. Wie gut, dass die Aktion Gesunder Rücken e. V. hilfreiche Tipps und viele nützliche Informationen zum rückengerechten Radfahren unter www.agr-ev.de/fahrraeder für Sie bereit hält.



Das richtige Rad für gesundes Fahren

Wenn Sie beim Radeln nicht nur den Spaß im Fokus haben, sondern auch Ihre Gesundheit, sollten Sie beim Neukauf oder der Ausstattung des Rades auf die wichtigen rückenfreundlichen Aspekte achten. Bei der Konfiguration Ihres neuen Fahrrads beachten Sie am besten, welchen Zweck es erfüllen soll und welche körperlichen Voraussetzungen Sie mitbringen – für weniger ausdauernde Radler können zum Beispiel die immer beliebter werdenden E-Bikes in Frage kommen, mit denen man spielend leicht längere Touren unternehmen kann. Letztendlich gilt: Die Fahrradergonomie sollte sich Ihren individuellen Wünschen und Bedürfnissen anpassen.

Zunächst bildet das „ergonomische Dreieck“, bestehend aus Sattel, Lenker und den Pedalen die Grundlage für rückergerichtetes Fahrradfahren. Dieses kann durch einen Händler auf Sie individuell abgestimmt werden, sodass eine physiologisch korrekte Körperhaltung und ein optimaler Bewegungsablauf gewährleistet wird. Wenn Sie Ihr Fahrrad lieber selbst einstellen möchten, unterstützt Sie eine sogenannte „Fitting Box“ von Ergon bei der korrekten Einstellung der Fahrradkomponenten. Die Box beinhaltet neben einem Handbuch zur korrekten Einstellung auch hilfreiche Utensilien, wie Senklot oder Wasserwaage und ermöglicht Ihnen dadurch eine einfache, schnelle und präzise Einstellung ohne besondere Vorkenntnisse. So steht dem rückergerichten Radeln nichts mehr im Wege!

Das Zubehör – für das rückergerichte Plus beim Radfahren

Wenn Sie Ihr Fahrrad rückergerichtet ausstatten möchten, können Sie sich an den von Ergonomie-Experten geprüften und empfohlenen Produkten auf der Website der AGR orientieren. Dazu zählen beispielsweise Griffe, Sättel oder spezielle Rucksäcke. Fahrradgriffe mit einer anatomischen Form, großen Kontaktflächen und einer Art Flügel sorgen dafür, dass das Handgelenk richtig abstützt und der aufkommende Druck in der Innenhandfläche besser verteilt wird.

Dem Sattel sollten Sie besondere Aufmerksamkeit schenken, denn eine zu hohe Belastung der Sitzknochen ist nicht nur schmerzhaft, sondern führt auch zu einem instabilen Sitz. Frauen und Männer benötigen aufgrund ihrer unterschiedlichen Anatomie verschiedene Sättel. Ein wichtiger Aspekt ist beispielsweise der Sitzknochenabstand. Dieser ist bei Frauen zumeist etwas größer als bei Männern. Daher ist beim Damensattel unbedingt auf eine größere Kontaktfläche zu achten. Ein guter Sattel muss darüber hinaus so flexibel sein, dass er die natürliche Beckenbewegung zulässt und Erschütterungen beim Fahren zuverlässig dämpft. Ein vollflächiges Dämpfungselement verhindert zudem die sonst übliche starre Haltung auf dem Rad.

Immer häufiger wird bei modernen Fahrrädern auf den klassischen Gepäckträger verzichtet – doch nicht nur dann ist ein guter Fahrradrucksack der ideale Begleiter. Er sollte als integrativer Bestandteil Ihres Körpers wahrgenommen werden. Die Rückenkonstruktion des Rucksacks sollte den physiologischen Schwung der Wirbelsäule berücksichtigen, sodass er immer formstabil am Rücken anliegt. Leicht verstellbare und gut gepolsterte Schultergurte sowie ein Hüftgurt sorgen für eine sichere Positionierung auf dem Rücken und eine gute Lastenverteilung. So kommen Sie nicht nur sicher durch den Straßenverkehr, sondern haben auch alles gut verstaut, wenn es mal holpriger wird.

Wie Sie sehen, gibt es viele Dinge zu beachten, wenn es um rückergerichtetes Fahrradfahren geht. Die AGR bietet Ihnen noch viele weitere Informationen zu diesem Thema sowie zu den AGR-zertifizierten Fahrrad-Produkten von Ergon, durch die ein rückerfreundliches Radeln garantiert ist. Weitere Informationen finden Sie unter www.agr-ev.de/fahrraeder.



Über die AGR

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. arbeitet seit über 25 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.

Weiterführende Informationen zum AGR-Gütesiegel und zu zertifizierten Produkten gibt es unter www.ruecken-produkte.de.

- 1: <https://nationaler-radverkehrsplan.de/de/aktuell/nachrichten/neun-prozent-der-erwerbstaetigen-fahren-mit-dem>
- 2: <https://www.adfc.de/artikel/gute-gruende-fuer-den-arbeitsweg-per-rad>



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

Kontakt:
Aktion Gesunder Rücken e. V.
Stichwort: **Schlaf**
Stader Straße 6
27432 Bremervörde

Tel. +49 (0) 4761/926 358 0
Fax +49 (0) 4761/926 358 810
info@agr-ev.de
www.agr-ev.de
Ansprechpartner: Kim Nele Jagels

Presseagentur:
MIT-SCHMIDT
Kommunikation
Fasanenweg 3
21227 Bendesdorf

Tel. +49 (0) 40/414 063 90
Fax +49 (0) 40/414 063 929
agr@mit-schmidt.de
www.mit-schmidt.de
Ansprechpartner: Naciye Schmidt