

23.03.2023 - 14:50 Uhr

Schmerzfrei radeln / Fahrrad: Rückengesund im Sattel



Bremervörde (ots) -

- Sattel, Lenker und Pedale bilden das ergonomische Dreieck und helfen bei der rückengesunden Einstellung.
- Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. zertifiziert Fahrradkomponenten und Einstellungstools mit einem Ergonomie-Gütesiegel.
- Ein Rad oder Pedelec ist rückengesund, wenn die Komponenten optimal auf den Fahrer abgestimmt sind.

Fahrradfahren ist Ganzkörpertraining. Regelmäßig in die Pedale zu treten ist gesund - auch für den Rücken. Die Ergonomie spielt dabei jedoch eine entscheidende Rolle. Wer rückengerecht radelt, klagt weniger über Schmerzen, tritt effizienter in die Pedale und sitzt sicherer im Sattel. Deswegen lohnt sich ein sogenanntes "Bikefitting" nicht nur für Profis, sondern für jedermann.

Ganz gleich, ob die Atemwege, Gelenke, Muskulatur oder die Durchblutung - das Radeln an der frischen Luft macht fit und gleichzeitig gute Laune. 77 Prozent der Deutschen besitzen, laut dem Fahrrad-Monitor Deutschland, ein klassisches Rad oder E-Bike, letzteres ist in der Regel ein Pedelec und liefert elektrische Unterstützung während der Fahrer tritt. 38 Prozent nutzen ihr Rad regelmäßig, also täglich oder mehrmals wöchentlich, um zum Arbeitsplatz oder zum Supermarkt zu kommen - oder eben als Sportgerät. "Radfahren ist eine der gesündesten Bewegungsformen überhaupt", erklärt Detlef Detjen, Geschäftsführer der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. "Es ist beispielsweise besonders gelenkschonend, weil das größte Gewicht auf dem Sattel lastet." Wer aus gesundheitlichen Gründen nicht Radfahren kann oder eine Alternative sucht, sollte ein Stepper-Fahrrad (ohne Sattel) in Erwägung ziehen. Es vereint die Vorteile von Fahrrad- und Laufsport. Weil man eine aufrecht stehende Haltung einnimmt, ist es besonders rücken- und gelenkschonend.

Wohlfühlen auf dem Bike

Neben dem Spaßfaktor spielt für viele auch der Umweltaspekt eine Rolle, mehr mit dem Drahtesel unterwegs zu sein. Wem das zu anstrengend ist oder wer sich dafür nicht fit genug fühlt, kann mit einem Pedelec seine Ökobilanz verbessern und gleichzeitig etwas für seine Gesundheit tun. Radeln ist gut fürs Klima und die eigene Fitness - und mit der Elektro-Variante lassen sich Gegenwind und Anstiege spielend leicht überwinden. "Pedelecs bringen mehr Menschen aufs Rad und damit in Bewegung und an die frische Luft. Das ist natürlich absolut zu begrüßen", sagt Thorsten Braukmann, Key Account und Technischer Support im Produktbereich Fahrradteile bei ergotec. "Ergonomie ist im Fall der Pedelecs sogar noch wichtiger als beim klassischen Fahrrad. Die Menschen sind tendenziell weniger trainiert, können damit aber eher längere Strecken zurücklegen und sitzen sogar häufiger im Sattel, weil es eben nicht so anstrengend ist." Hinzu kommt: Der Pedelec-Fahrer braucht weniger Kraft und bringt sein Körpergewicht mitunter zu statisch auf den Sattel. Damit das Radeln den Rücken schont, sollten die Kontaktpunkte - also Sattel, Lenker und Pedale - ergonomisch auf den Radler abgestimmt sein, sonst können Beschwerden wie Nacken- und Knieschmerzen oder Taubheitsgefühle in Händen oder Füßen die Folge sein. "Jeder hat eine individuelle Schwelle, Schmerzen zu akzeptieren und

gerade als Einsteiger gehört eine körperliche Gewöhnungs- und Anpassungsphase zum Sport dazu", erklärt Simon Schumacher, aus der Entwicklungsabteilung vom Koblenzer Ergonomie-Spezialisten Ergon. "Aber Schmerzen beim Radfahren sollten nicht sein und lassen sich mit der richtigen Rahmengröße, dem passenden ergonomischen Zubehör und der richtigen Radeinstellung vermeiden."

Das ergonomische Dreieck

Das Zusammenspiel der Komponenten bestimmt, was ein rückenfreundliches Zweirad ausmacht. Deswegen ist beim Kauf das A und O: eine individuelle Beratung. Dabei geht es zunächst um den Fahrradtyp, also ob es ein Trekking-Rad, Gravelbike oder Hollandrad sein soll. Zudem spielen die Häufigkeit, die zurückgelegte Strecke und die körperlichen Voraussetzungen eine Rolle. "Gut aufgehoben ist man bei einem Händler, der aus dem vielfältigen Angebot einen passenden Radtyp auswählt und die Ergonomie optimieren kann, indem er die Komponenten richtig eingestellt oder sie gegebenenfalls austauschen kann", sagt AGR-Experte Detjen. Bikefitting heißt das Zauberwort - basierend auf dem ergonomischen Dreieck. Es umfasst die Druckverteilung auf den Kontaktpunkten Sattel, Lenker, Pedale. Damit lässt sich die optimale Verbindung zwischen Mensch und Maschine herstellen, denn nur wenn beides harmonisiert, ist das Radeln komfortabel und gesund - auch für den Rücken. Bei einem guten Velo können sechs verschiedene Parameter individuell eingestellt werden: Sitzhöhe, Sattelposition und -neigung, Lenkerhöhe und -neigung sowie Sitzlänge. Mit dem Ergotec-Scannersystem, das mit dem AGR-Gütesiegel für Ergonomie ausgezeichnet ist, funktioniert das optimal, weil jeder Radtyp simuliert und individuell an den Fahrer angepasst werden kann. In Sekundenschnelle lassen sich Lenker- und Griffposition anpassen oder der Sattel anders einstellen. "Wir können damit die ergonomisch beste Sitzposition gemeinsam mit dem Kunden erarbeiten - direkt und stufenlos, während er auf dem Rad sitzt", erklärt Braukmann. "Es wird sofort für den Kunden deutlich und erfühlbar, was eine veränderte Position ausmacht." Er spürt, dass nur wenige Zentimeter in der Einstellung die Last auf den Handgelenken verringert - und wie wenig es manchmal braucht, um mehr Komfort zu schaffen.

Ein guter Sattel gendert

Ein wichtiger Verbindungspunkt zwischen Radler und Rad ist der Sattel. "Typische Probleme sind Gesäß- und Rückenschmerzen. Sie entstehen, weil durch das Radfahren Stöße auf die Wirbelsäule stattfinden", weiß AGR-Experte Detjen. "Wichtig ist auch, dass er das dynamische Sitzen unterstützt, also bei den Tretbewegungen nicht starr ist, sondern etwas mitgeht." Passt ein Sattel nicht optimal, leidet das Fahrvergnügen schon nach kurzer Zeit. Diesen Herausforderungen tragen die Hersteller mit ihren Produkten Rechnung. So hat Ergotec beispielsweise einen neuen Sattel konstruiert, der eine Entlastungsstufe sowie eine "Flex T-Zone" besitzt - und zwar genau dort, wo Gesäßknochen und Dammbereich aufliegen. "Zudem bieten wir zwei verschiedene Breiten und Härtegrade an, um sowohl dem Profisportler als auch dem Gelegenheitsradler eine komfortable Sitzposition zu ermöglichen", sagt Ergotec-Experte Braukmann. Ganz ähnlich sieht es der Bikefitting-Spezialist Schumacher: "Die Form und Materialwahl unserer ergonomischen Sättel und Griffe ist so konzipiert, dass sie eine Druckverteilung erzeugen, die der Körper schmerzfrei aufnehmen kann. Wir wollen das beste Verhältnis aus Bewegungsspielraum und Sitzfläche erzielen." Weiterhin sollte der Sattel auf das Geschlecht zugeschnitten sein. "Wo Entlastung gefordert ist, unterscheidet sich zwischen Mann und Frau im Damm- und Genitalbereich", erklärt Detjen. "Ein Sattel muss entsprechend gestaltet sein."

Mit Ergonomie mehr Strecke machen

Für Schumacher führt Ergonomie zudem zu mehr Sicherheit auf dem Velo: "Das Thema Bikefitting nimmt auch im Breitensport eine immer größere Rolle ein. Mit der richtigen, schmerzfreien Einstellung und den passenden Schnittstellen-Produkten verbessert sich die Radkontrolle deutlich", sagt Schumacher. "Die Muskulatur ermüdet nicht so schnell und dadurch bleibt die Aufmerksamkeit über einen längeren Zeitraum erhöht." Ergonomisch und damit rückengesund zu radeln bedeutet nicht nur mehr Komfort, sondern auch ein Plus an Effizienz. Wenn der Fuß richtig auf dem Pedal sitzt und das Knie lot korrekt eingestellt ist, legt man mit der gleichen Kraft mehr Distanz zurück. Braukmann zieht ein Beispiel aus dem Radsport heran: "Studien haben gezeigt, dass die Fahrer pro Stunde drei Kilometer weiter fahren können, wenn die Biomechanik stimmt. Dieses Wissen nutzt natürlich dem Fahrer eines Trekkingrades ganz genauso." Von daher gehen Ergonomie und Effizienz stets Hand in Hand.

Textbox:

Bikefitting: So werden Rad und Radler eine Einheit

Welcher Radtyp passt zu mir? Wie kann ich mein Bike richtig einstellen? Was kann ich tun, wenn meine Finger taub werden? Diese und noch viel mehr Fragen beantwortet das Online-Portal "RichtigRadfahren.de powered by Ergotec". Damit hat die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. erstmals eine Internetseite ausgezeichnet, die den Radfahrenden schnell und einfach anleitet, worauf es bei der ergonomischen Einstellung ankommt. Im Online-Portal finden sowohl Einsteiger als auch Profibiker ein umfassendes Informationsangebot rund um das Thema Ergonomie auf dem Rad sowie viele Erklär- und Übungsvideos. Wer beim Fahren mit Schmerzen zu kämpfen hat, dem hilft ein Problemanalyse-Tool dabei, in nur wenigen Klicks ein Beschwerdebild zu erstellen. Anschließend erhält der User wertvolle Tipps und Lösungsoptionen, um die Beschwerden zu reduzieren. Ebenfalls mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet: die Fitting Box des Herstellers Ergon. Diese eignet sich auch für Laien ohne besondere Vorkenntnisse und unterstützt Radfahrer bei der korrekten Einstellung - eine Voraussetzung für komfortables Fahren. Im Fokus stehen die Kontaktpunkte Sattel, Lenker und Pedale. Diese werden in Abstand, Höhe und Winkel individuell auf den Radfahrer abgestimmt, in Abhängigkeit von Fahrradtyp und Fahrstil. Die Fitting Box enthält ein Handbuch, ein Senklot, eine Wasserwaage, vier Mess-Schablonen, eine Kurzanleitung, ein Maßband sowie Markierungssticker. Somit hat man alle Werkzeuge und Vorgaben zur Hand, um sein Fahrrad für eine ergonomische Sitzposition einzustellen, um Beschwerden zu beseitigen oder vorzubeugen.

Weitere Informationen unter www.agr-ev.de/fahrrad

Über die Aktion Gesunder Rücken e. V.

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. wurde 1995 gegründet und ist ein unabhängiger Verein mit Sitz in Bremervörde

(Niedersachsen). Wichtigstes Ziel ist die Förderung der Rückengesundheit. Dazu zeichnet die AGR besonders rückengerechte Produkte mit dem AGR-Gütesiegel aus. Zudem schult die Aktion Gesunder Rücken auch Fachhändler und Therapeuten zum Thema Ergonomie und Rückengesundheit und arbeitet eng mit unabhängigen Experten zusammen. Der Verein bündelt Informationen aus dem medizinischen Umfeld, die bei der Entwicklung rückengerechter Produkte hilfreich sind und fördert so den direkten Wissenstransfer zwischen Medizin und Herstellern. Der Verein bereitet aktuelle Daten und wissenschaftliche Erkenntnisse verbrauchernah auf und unterstützt die Forschung zur Vermeidung von Rückenschmerzen. Die AGR versteht sich als Schnittstelle für Informationen über Schmerzursachen und deren Vermeidung sowie Therapiemöglichkeiten. Weitere Informationen: www.agr-ev.de

Das AGR-Gütesiegel

Die Aktion Gesunder Rücken e. V. hat das AGR-Gütesiegel "Geprüft & empfohlen" als Entscheidungshilfe für Verbraucher entwickelt. Damit zeichnet der Verein ausschließlich Produkte aus, die als "rückengerecht" eingestuft werden. Für diese Beurteilung kommt eine unabhängige Prüfkommision - bestehend aus Ärzten und Therapeuten verschiedener Fachgebiete - zusammen und unterzieht unterschiedlichste Produkte strengen Prüfkriterien. Kommt die Kommission im Rahmen ihrer multidisziplinären Untersuchung zu dem Ergebnis, dass die Produkte eine rückengerechte Konstruktion aufweisen, werden diese mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Damit dient es Verbrauchern beim Kauf von ergonomischen Alltagshilfen, wie beispielsweise Büromöbel, Autositze oder auch Schulranzen, als optimale Orientierungshilfe. Die Unabhängigkeit der Prüfkommision gewährleistet, dass nur Produkte ausgezeichnet werden, die einen positiven Beitrag zur Rückengesundheit von Verbrauchern leisten. Diese Vorgehensweise überzeugte das Portal "Label-online" des Bundesverbandes "Die Verbraucherinitiative e. V.", die das Gütesiegel mit "besonders empfehlenswert" bewerteten.

Im Januar 2022 wurde das AGR-Gütesiegel samt Prüfprozess zudem als EU Gewährleistungsmarke ausgezeichnet - ein Aspekt, der den Qualitätsanspruch der Aktion Gesunder Rücken unterstreicht und zeigt, dass Verbraucher auf das Gütesiegel vertrauen können.

Weitere Informationen: www.agr-ev.de/guetesiegel

Pressekontakt:

Aktion Gesunder Rücken e. V.
Lara Meyer
Tel. +49 4761 - 926358315
E-Mail: lara.meyer@agr-ev.de

Medieninhalte



Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. zertifiziert Fahrradkomponenten und Einstellungstools mit einem Ergonomie-Gütesiegel. / Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/104263 / Die Verwendung dieses Bildes für redaktionelle Zwecke ist unter Beachtung aller mitgeteilten Nutzungsbedingungen zulässig und dann auch honorarfrei. Veröffentlichung ausschließlich mit Bildrechte-Hinweis.

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100084631/100904894> abgerufen werden.