



## SO LÄUFT'S RUND

### RAT(D)SCHLÄGE ZUM GESUNDEN RADFAHREN

Eines steht fest: Rad fahren hat positive Auswirkungen auf die Gesundheit, ob als intensiver Ausdauersport oder als kleiner Beitrag für die eigene Fitness. Trotzdem gilt es, einige Dinge zu beachten, um dauerhaft Freude am Radfahren zu haben.

Grundsätzlich ist Radfahren sehr schonend. Auf den Gelenken der Beine ist wenig Belastung durch das eigene Körpergewicht: 70 Prozent ruhen auf dem Fahrrad. Aber manchmal können nur Millimeter in der Einstellung von Lenker, Sattel und Pedalen darüber entscheiden, ob der Körper gesund trainiert wird oder sich in einer Position bewegen muss, die Beschwerden verursachen kann.

#### Fahrradtyp

Während Rennrad und Mountainbike für den sportlich ambitionierten Fahrer geeignet sind, kommen Trekking- oder Cityrad für den Gesundheitssport in Frage: extreme Sitzpositionen werden vermieden und sie sind straßenverkehrstauglich.

#### Rahmen

Die Rahmenlänge entscheidet mit über die Sitzposition, also die Oberkörpervorneigung. Bei den heutigen Rahmenformen ist die genaue Abmessung der Rahmenhöhe oft weniger wichtig, da sich das abfallende Oberrohr immer mehr durchsetzt. Als Faustregel bei klassischer Rahmenform mit waagrechttem Oberrohr gilt aber: Wenn beide Füße auf dem Boden stehen, sollte das Oberrohr den Schritt gerade nicht berühren.

#### Federung

Um Schläge und Unebenheiten abzdämpfen, sind verschiedene Federungen gebräuchlich. Falls das Rad über keine Rahmenfederung verfügt, kann man auch mit Hilfe einer gefederten Sattelstütze nachrüsten. Eine Front-

federung erhöht die Sicherheit, da das Vorderrad auch bei schwerem Gelände den Bodenkontakt hält.

#### Lenker und Griffe

Die Lenkerform muss zur Sitzposition passen: Je flacher und gestreckter die Sitzhaltung, desto gerader darf der Lenker sein. Beim Greifen des Lenkers soll die Hand in Verlängerung des Unterarmes stehen, sodass kein „Knick“ im Handgelenk entsteht, weder seitlich noch nach oben. So kommt es nicht zu Engpässen bei Nerven und Gefäßen. Die Ellenbogen sollten beim Abstützen nicht ganz durchgestreckt sein.

Der Lenker sollte ungefähr so hoch sein wie der Sattel. Hier sind zwei Punkte besonders wichtig: Einerseits darf der Lenker nicht zu tief sein, damit die Lendenwirbel nicht gekrümmt werden, der Kopf für das Geradeausfahren nicht zu stark gehoben werden muss und die Halswirbelsäule zu stark geknickt wird; andererseits ist es bei einer sehr hohen Einstellung und einer deswegen vertikalen Sitzposition so, dass gar kein Oberkörpergewicht auf die Arme abgegeben werden kann ▶



und die Wirbelsäule dadurch nicht entlastet wird. Eine leichte Oberkörpervorneigung bringt die Rückenmuskulatur unter leichte Vorspannung: So wird diese gekräftigt und schützt auch den Rücken besser.

Der Abstand zwischen Sattel und Lenker muss stimmen. Je kürzer der Abstand zwischen Sattel und Lenker, desto aufrechter die Sitzposition. Es sollten auch verschiedene ergonomisch geformte Griffe, zum Beispiel bauchig geformte, ausprobiert werden; vielleicht nützen auch spezielle Fahrradhandschuhe mit Gelpolstern.

### **Sattel**

Wie hoch der Sattel sitzen sollte, lässt sich leicht feststellen, indem der Fahrer mit waagrechtem Becken auf dem Rad sitzt. Das Pedal steht ganz unten, bei gestrecktem Knie sollte die Ferse gerade das Pedal berühren. Der Sattel sollte genau horizontal eingestellt sein, eventuell kann die Sattelspitze etwas nach unten neigen. Der Sattel lässt sich meist auch in horizontaler Richtung – also nach vorne oder hinten – einstellen. Das Pedal steht hierfür mit waagerechter Tretkurbel vorne – also auf „drei Uhr“; wenn man jetzt ein Lot von der Kniescheibe nach unten fällt, soll dies genau auf das Großzehengrundgelenk treffen, das wiederum direkt über der Pedalachse steht.

Diese Einstellmöglichkeit hat Grenzen, da der Sattel natürlich annähernd mittig auf der Sattelstütze montiert sein muss; hier wird die grundsätzliche Bedeutung der Rahmenlänge deutlich. Der Sattel darf nicht zu weich sein, da die Sitzhöcker dann zu weit einsinken, aber auch nicht zu hart, weil es sonst zu Druckbelastungen an den Sitzhöckern kommt. Polsterungen mit einem guten Gel sind optimal. Für Frauen sind Sättel in T-Form (vorne schmal, hinten breit) passend. Für Männer mit drucksensiblen Stellen im Schrittbereich, also beispielsweise bei

Prostataleiden oder nach Operationen, sind auch spezielle Sättel erhältlich; diese haben zwischen den zwei Polstern für die Sitzhöcker eine entsprechende Aussparung.

### **Gangschaltung**

Es ist wichtig den Anpressdruck der Kniescheibe im Gelenk möglichst gering zu halten, der natürlich grundsätzlich bei Kniebeugung und höherem Tretwiderstand steigt. Gerade bei Vorschäden am Knie ist das Fahren in niedrigen Gängen, vor allem beim Warmfahren, empfehlenswert.

### **Pedale**

Die Pedale müssen vor allem rutschfest sein und genügend Standfläche bieten. Sogenannte Klickpedale werden für den Gesundheitssport eher nicht empfohlen. Wenn sie benutzt werden, sollten sie eine Drehbewegung des Fußes von sechs bis acht Grad zu beiden Seiten erlauben. Auch ohne Klickpedale sollten sich beim Treten nicht nur Knie und Hüfte bewegen: Im Sprunggelenk kann man die Wadenmuskulatur für eine gute Druckwirkung nach unten auf die Pedale einsetzen.

### **Trainingsprogramm für Jedermann**

Anders als beim Joggen können auch Untrainierte meist ohne Probleme eine oder mehrere Stunden Rad fahren, denn die Belastung ist gering. Das fördert die Fettverbrennung, denn je länger man aktiv ist, desto effektiver ist diese. Die Bewegung in der freien Natur und die Ausschüttung von Glückshormonen sorgen dabei für die gute Stimmung!

In Anlehnung an den Artikel „So läuft’s rund“,  
pt\_Zeitschrift für Physiotherapeuten, 10-2008,  
Frank Aschoff  
Physiotherapeut (B.A.)

**Fragen Sie gern im Ambulanten Therapiezentrum nach weiteren Vorbereitungen und Gruppenangeboten.**

Ihr Physiotherapeuten-Team

### **Anmeldung**

Montag bis Freitag, 08:00 bis 12:30 Uhr  
Telefon 040/25 46-22 27  
Sie finden uns im Haus 2 des Marienkrankenhauses  
im Untergeschoss.  
Alfredstraße 9 • 22087 Hamburg  
www.marienkrankenhaus.org

### **Weitere Infos**

Seite des Zentrums für Gesundheit der Deutschen  
Sporthochschule Köln: [www.zfg-koeln.de](http://www.zfg-koeln.de),  
unter „Cycling & Health“ als freier Download  
„Kompendium: Radfahren und Gesundheit“  
Seite des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs:  
[www.adfc.de](http://www.adfc.de)