

Rückenfreundlich Radfahren

von bb - Donnerstag, 19. August 2021

https://www.pd-f.de/2013/10/24/7385_rueckenfreundlich-radfahren/



Verspannungen, Bandscheibenprobleme, Hexenschuss: Rückenschmerzen sind das Volksleiden Nummer eins in Deutschland. Bei langem Sitzen oder längeren Radtouren klagen viele über Probleme. Dabei kann gerade das Radfahren dazu beitragen, die Rückenmuskulatur gezielt zu stärken, Erkrankungen zu vermeiden und die Genesung zu fördern. Was man dabei beachten sollte, erklärt der pressedienst-fahrrad.

Nur selten sind schwerwiegende Erkrankungen die Ursache für Rückenleiden. „In rund 90 Prozent der Fälle sind die Schmerzen auf eine falsche Körperhaltung oder mangelnde Bewegung zurückzuführen. Besser als Medikamente und Operationen sind hier zumeist ‚rückengerechtes‘ Verhalten im Alltag, gymnastische Übungen und Gesundheitssport wie Schwimmen oder Radfahren“, fasst Detlef Detjen von der „Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.“ den aktuellen Stand der Medizin zum Thema zusammen. Der Verein sammelt Informationen zum Thema und stellt diese Betroffenen und Mediziner:innen zur Verfügung.

Krafttraining ganz nebenbei

Eine gute Grundlage für einen gesunden, schmerzfreien Rücken sind Kräftigung und Dehnung, mit denen Haltungsschwächen abgebaut und das Muskelkorsett gestärkt werden. „Das lässt sich mit gezielten Übungen erreichen, die sich wie etwa Radfahren auch prima in den Alltag integrieren lassen“, erläutert Detjen. „Schon regelmäßige kurze Radtouren, wie etwa der Weg zur Arbeit, können einen hohen Beitrag zur Verbesserung der Fitness, der Muskulatur und damit des allgemeinen Wohlbefindens leisten.“

Jeder Mensch fährt anders

„Stellen sich aber erst beim Radfahren Schmerzen ein, ist das heute kein Grund mehr, das Velo gleich in die Garage zu stellen“, betont Gunnar Fehlau, Leiter des pressedienst-fahrrad und passionierter Langstreckenradler. „In vielen Fällen hilft hier der Besuch eines qualifizierten Fahrradhändlers, der Fehlhaltungen schnell erkennt und mit Anpassungen am Rad gezielt für Abhilfe sorgen kann.“

Das bestätigt auch Jasmin Schejbal, Presseverantwortliche vom Traditionshersteller [Winora](#). Denn Rahmen- und Laufradgröße sowie Sattel- und Lenkerhöhe sind heutzutage längst nicht mehr die einzigen Optionen, die moderne Fahrräder zur Einstellung bieten. „Jeder Mensch ist anders gebaut und hat unterschiedliche Anforderungen an das Fahrrad. Hier lohnt es sich an einer der vielen Stellschrauben, die hochwertige Räder für die individuelle Anpassung bieten, zu drehen“, so Schejbal. Hilfreich sind etwa verstellbare Vorbauten zur individuellen Anpassung des Abstands von Sattel zum Lenker. Daniel Gareus vom deutschen Pedros-Importeur [Cosmic Sports](#), empfiehlt solche Einstellung ruhig während einer Tour vorzunehmen: „Mit einem handlichen Multifunktionsstool sind diese Einstellungen schnell erledigt. Übrigens sollte immer nur ein Parameter verändert werden, um die Effekte auch sicher den Maßnahmen zuordnen zu können.“

Passt wie ein Maßschuh

„Im Idealfall passt das Rad wie ein gut sitzender Schuh zum Menschen“, sagen Ergonomie-Experten wie [Velotraum](#)-Geschäftsführer Stefan Stiener, dessen Kund:innen vor dem Radkauf professionell vermessen werden. Danach wird ihnen ein passendes Rad aus einer Vielzahl an unterschiedlichen Rahmenhöhen, -längen und -formen sowie diversen ergonomischen Ausstattungsoptionen zusammengestellt. Für Menschen, die in Größe und Proportion nicht dem Durchschnitt entsprechen, hat die Fahrradmanufaktur Velotraum ebenfalls Lösungen. Große Menschen, jenseits der 1,90 Meter Körperlänge, können bei Velotraum zum Beispiel auf den „dreiXL“-Rahmen bauen. Dieser werde laut Stiener in Größe und Stabilität den Ansprüchen großer Menschen gerecht. „Mithilfe von in Höhe und Länge eng abgestuften Vorbauten und Lenkern können wir dem Radler dann die Sitzposition ermöglichen, nach der er oder sein Rücken verlangt“, erläutert Stiener sein Konzept der Maßanpassung.

Haltung bewahren, aber Pausen machen

Die Ursache von auftretenden Rückenschmerzen beim Radeln liegen nicht immer in der Haltung an sich begründet. Oft entscheidet der Fitnesszustand über das Wohlfühl einer Sitzposition. „Ambitionierte Mountainbiker:innen oder Rennradfahrer:innen haben zum Beispiel nicht nur trainierte Beine, sondern auch eine gut ausgebildete Rücken-, Bauch- und Schultermuskulatur, die ihnen auch lange Fahrten mit stark geneigtem Oberkörper ermöglicht“, weiß Andreas Krajewski von Sportradhersteller [Cannondale](#). „Sportliche Sitzpositionen stärken den Rücken, führen bei Hobbyradlern aber gerade zu Beginn der Radsaison schnell zu Überlastungen.“ Um Rückenschmerzen zu vermeiden, sollten nicht zu lange Touren geplant werden. „Regelmäßige Pausen verbunden mit Lockerungsübungen wirken hier oft Wunder.“

Gut gefedert ist gut für die Bandscheibe

Nicht immer verfügen Rad-Traumrouten auch über einen traumhaften Belag. Oft genug machen Wurzeln den Radweg zum Albtraum und Kopfsteinpflaster historische Sehenswürdigkeiten zum denkwürdigen Erlebnis für Schultern, Hände und die natürlichen Stoßdämpfer des Menschen, die Bandscheiben. Auf vollgefederte Modelle, die Vibrationen und stärkere Stöße deutlich reduzieren, setzt deshalb der Hersteller [Riese & Müller](#), der sogar vollgefederte Cargo-Bikes im Angebot hat. Übrigens ist die Federung nicht nur gut für den Komfort, sondern auch für die Sicherheit, da ein gefedertes Laufrad besseren Kontakt zum Untergrund behält und sich so präziser steuern lässt.

Kontaktpunkte stehen im Mittelpunkt

„Es ist nur schwer möglich, ein Fahrrad ab Werk ergonomisch zu konzipieren, geschweige denn passend auf den einzelnen Kunden einzustellen“, erklärt Detjen. Es komme darauf an, dass die Kontaktpunkte, also Sattel, Griffe und Pedale formschlüssig zum Menschen passten und an der richtigen Position sind. Deshalb zertifiziert die AGR keine kompletten Fahrräder mehr, sondern einzelne Komponenten wie Griffe. Etwa die Modelle des Herstellers [Ergon](#) mit einer speziellen Formgebung, um Schmerzen und Taubheitsgefühlen vorzubeugen. „Die Griffe sollten möglichst in einer geraden Linie von der Hand zum Unterarm übergehen. Flügelgriffe vergrößern dabei die Auflagefläche der Hände, was für Druckentlastung sorgt“, erklärt Lothar Schiffner von Ergon.

Positionswechsel: im Liegen fahren!

Auch für Menschen, die trotz aller Maßnahmen dauerhaft Probleme beim Radfahren haben, gibt es Lösungen. Für viele ist die erste Fahrt auf einem [Liegerad](#) ein echtes Aha-Erlebnis. „Auf keinem anderen Rad fährt man so entspannt und gleichzeitig so gesund“, betont Paul Hollants, Geschäftsführer des auf diese Gattung spezialisierten Herstellers [HP Velotechnik](#). „Ein guter Liegeradsitz bietet eine körpergerecht geformte Rückenunterstützung.“ Untersuchungen zufolge beträgt der Bandscheibendruck in der zurückgelehnten Position kaum ein Drittel der Belastung in der nach vorne gebeugten Haltung. Neben normalen Liegerädern bietet HP Velotechnik übrigens auch faltbare Trikes mit und ohne Elektrounterstützung an, sogar für das Gelände. Da soll noch mal jemand sagen, im Liegen könne man nichts für seine Gesundheit tun.

[Express-Bildauswahl \(10 Bilder\)](#)

[Erweiterte Bildauswahl zum Thema \(63 Bilder\)](#)

[Direktdownload Bildauswahl und Artikel \(10 Bilder\)](#)

Passende Themen beim pd-f:

[Auf drei Feuerrädern Richtung Zukunft](#)

[Fahrradfahren in der Schwangerschaft: Mit Babybauch fit und gesund](#)

[Radfahren mit Behinderung: Mobil sein frei von Barrieren](#)

[Sattel und Gesäß: Fahrradfahren ohne Schmerzen](#)

[Fahrsicherheit ist Einstellungssache](#)

[Dreirad mit Stollenturbine](#)

Passendes Bildmaterial

