

Drei Ergonomietipps vom Experten

von bb - Montag, 23. August 2021

https://www.pd-f.de/2021/08/23/drei-ergonomietipps-vom-experten_16207



Velotraum-Geschäftsführer Stefan Stiener gilt als Ergonomie-Experte: Über 20.000 Radfahrende hat er bereits ausführlich beraten und das Fahrrad passend für sie eingestellt. Speziell Reiseradfahrer:innen und Vielfahrer:innen mit hohen Kilometerleistungen gehören zu seiner Zielgruppe. Für den pressedienst-fahrrad gibt der Experte drei wesentliche Tipps, was Alltagsradfahrende bei Einstellungen an den Kontaktpunkten beachten müssen.

Die richtige Sitzhöhe

„Viele Radfahrende stellen die Sattelhöhe so ein, dass im Sattel sitzend die Füße komplett den Boden berühren. So ist der Sattel jedoch zu tief“, erklärt Stiener. Der Tipp für den Alltag: die Sattelhöhe so einstellen, dass man im Sattel sitzend die Ferse auf das Pedal stellen kann und dabei das Bein komplett durchgestreckt ist. Außerdem sollte der Sattel waagrecht positioniert sein. Eine zu stark nach oben oder unten geneigte Sattelnase verursacht einen Rundrücken bzw. zu hohe Belastungen auf Hände, Arme und Schultern.

Die richtige Sitzposition

Einen „Katzenbuckel“ und ein aufgerichtetes Becken sollten Radfahrer:innen grundsätzlich vermeiden. Am besten das Fahrrad vor einem Spiegel aufstellen und die Sitzposition kontrollieren. Auch komplett durchgedrückte Arme können zum Problem werden. Stieners Tipp: „Den Oberkörper nicht vom Lenker wegdrücken, sondern sich – bildlich gesprochen – ‚über den Lenker legen‘. Automatisch richtet sich der Rücken aus und die Arme sind leicht angewinkelt.“ Eine veränderte Lenkerposition oder ein neuer Vorbau können helfen, die Sitzposition anzupassen. Außerdem rät Stiener dazu, Lenker und Griffe mit unterschiedlichen

Griffpositionen, z. B. Barends, zu nutzen, um die Hände zu entlasten. „Ab fünf Kilometern Streckenlänge sollte das Cockpit die Möglichkeit bieten, die Griffposition zu ändern“, so der Experte.

Der richtige Stand

Der Kontaktpunkt Pedal wird gerne vernachlässigt, denn an vielen Rädern werden aus optischen oder preislichen Gründen sehr kleine Pedale verbaut. Ein zu kleines Pedal sorgt allerdings dafür, dass die Kraft nicht optimal übertragen wird und beispielsweise die Ferse schnell durchhängt. Im Idealfall steht der Fußballen direkt auf der Pedalachse. „Bereits ab Schuhgröße 38 bietet sich ein großes Flatpedal an“, sagt Stierer. Oder man nutzt Klickpedale in Kombination mit einem speziellen Radschuh, was allerdings ein wenig Übung bedarf. Generell verweist Stierer darauf, dass eine Einstellung immer kundenspezifisch ist. Individuelle Beratung und Vermessung sind daher uneingeschränkt empfehlenswert.

[Express-Bildauswahl \(4 Bilder\)](#)

[Erweiterte Bildauswahl zum Thema \(13 Bilder\)](#)

[Direktdownload Bildauswahl und Artikel \(4 Bilder\)](#)

Passende Themen beim pdf:

[Rückenfreundlich Radfahren](#)

[Zehn körperliche Beschwerden, bei denen Radfahren helfen kann](#)

[Geschlechterunterschiede bei der Sattelwahl](#)

[Ergonomie: Innovative Lösungen für komfortables Radfahren](#)

Passendes Bildmaterial

