

## Thema des Monats: Schmerzfrei Radfahren

von bb - Mittwoch, 25. August 2021

[https://www.pd-f.de/2021/08/26/thema-des-monats-schmerzfrei-radfahren\\_16207](https://www.pd-f.de/2021/08/26/thema-des-monats-schmerzfrei-radfahren_16207)



**Thema des Monats jetzt als Podcast – siehe unten**

### Fahrradsattel – was man beim Kauf beachten muss

Ein passender Fahrradsattel ist für komfortables Radfahren unerlässlich. Allerdings ist die Auswahl an unterschiedlichen Sätteln äußerst groß. Wir liefern Tipps, was es beim Kauf deshalb zu beachten gilt und warum ein weicher Sattel nicht automatisch radeln wie auf Wolken bedeutet. ... [mehr](#)

### Rückenfreundlich Radfahren

Verspannungen, Bandscheibenprobleme, Hexenschuss: Rückenschmerzen sind Volksleiden Nummer eins in Deutschland. Auch bei längeren Radtouren kommt es immer wieder zu Problemen. Dabei kann das Radfahren dazu beitragen, die Rückenmuskulatur gezielt zu stärken, Erkrankungen zu vermeiden und die Genesung zu fördern. ... [mehr](#)

### Ergonomietipps für den Alltag

Stefan Stiener, Geschäftsführer und Gründer des Fahrradherstellers [Velotraum](#), gilt als ein Ergonomie-Experte. Er hat bereits

über 20.000 Radfahrende ausführlich beraten und das Rad passend eingestellt. Der Experte gibt drei wesentliche Tipps, was Alltagsfahrende bei Einstellungen an den Kontaktpunkten beachten müssen. ... [mehr](#)

### Tipps und Tricks fürs Mountainbiken

Mountainbiken ist gesund und hält fit. Doch Mountainbiker:innen sitzen weniger und fahren aktiver mit dem ganzen Körper als andere Radfahrende. Das erfordert eine andere Einstellung, um Langzeitschäden an den Gelenken zu vermeiden. Wir erklären, was Einsteiger:innen beachten sollten und mit welchen kleinen Maßnahmen der Fahrspaß verbessert werden kann. ...[mehr](#)

**Lassen Sie sich dieses Thema des Monats doch einfach vorlesen! Ab sofort gibt es das Thema des Monats als Podcast:**

### Passendes Bildmaterial

