

Rückenfreundlich Radfahren

von bb - Donnerstag, 24. Oktober 2013

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



[pd-f/rk] 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.“ (www.agr-ev.de) den aktuellen Stand der Medizin zum Thema zusammen. Der Verein sammelt unterschiedlichste Informationen zum Thema und stellt diese Betroffenen und Medizinern 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 Burkard Schuster, Produktmanager vom Traditionshersteller Hercules (www.hercules-bikes.de). Denn Rahmen- und Laufradgröße sowie Sattel- und Lenkerhöhe sind heutzutage längst nicht die einzigen Optionen, die moderne Fahrräder zur Einstellung bieten. „Jeder Mensch ist unterschiedlich 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.“ Hilfreich sind etwa verstellbare Vorbauten zur individuellen Anpassung des Abstands von Sattel zum Lenker.

Dieter Schreiber, Werkzeugfachmann beim deutschen Park Tool-Importeur Grofa (www.grofa.com) 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“, empfiehlt Schreiber gegenüber dem pressedienst-fahrrad.“

Passt wie ein Maßschuh

„Im Idealfall passt das Rad wie ein gut sitzender Schuh zum Menschen“, postulieren Ergonomie-Experten wie [Velotraum](http://www.velotraum.de)-Geschäftsführer Stefan Stiener, dessen Kunden 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 (www.velotraum.de) 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 oder Rennradfahrer 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 der deutschen Sportradmarke Focus (www.focus-bikes.com). „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](http://www.r-m.de) (www.r-m.de). Die Modelle Avenue, Culture und Kendu wurden

dabei sogar mit dem Siegel der Aktion Gesunder Rücken e. V. ausgezeichnet. „Diese Räder sind nach modernsten Gesichtspunkten der Ergonomie konzipiert und ermöglichen eine Rücken schonende (und Rücken stärkende) Fortbewegung“, erklärt Detjen. Ein Rücken schonendes Aufsteigen auf das Rad erlaubt hier etwa auch ein niedriger Durchstieg.

„Natürlich muss es nicht immer ein vollgefedertes Rad sein. Für mehr Komfort und Wohlbefinden sorgen auch Federgabeln und Federsattelstützen, die es zum Nachrüsten gibt“, ergänzt Tobias Erhard vom Komponentenhersteller [Sram](http://www.sram.com) (www.sram.com).

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](http://www.hpvelotechnik.com) (www.hpvelotechnik.com). „Ein guter Liegeradsitz bietet eine körpergerecht geformte Rückenunterstützung.“ Untersuchungen zufolge beträgt der Bandscheibendruck in der zurück gelehnten 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. Neuerdings sogar für das Gelände. Da soll noch mal jemand sagen, im Liegen könne man nichts für seine Gesundheit tun.

[Erweiterte Bildauswahl zum Thema \(38 Bilder\)](#)

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

