

Problemzonen

Rücken

Eine Höhendifferenz von mehr als 6 bis 8 cm zwischen Sattel und Lenker kann zu Schmerzen im Lendenwirbelbereich führen. Auch die Sitzlänge sollte gemäßigt eingestellt werden. Bei Rückenschmerzen empfiehlt sich ein kontinuierliches Rücken- und vor allem Bauchmuskeltraining.

Nacken

Nackenprobleme hängen oft mit einer falschen Sitzhaltung zusammen, denn bei einer gestreckten Position muss man den Kopf weit in den Nacken nehmen. Die Nackenmuskulatur verkrampft und Schmerzen entstehen. Auch nasse Kleidung kann durch Unterkühlung der Haut Schmerzen verursachen.

Hände

Druckstellen an den Handflächen oder Taubheitsgefühle der Finger lassen sich durch das Tragen von Radhandschuhen vermeiden. Der Höhenunterschied zwischen Sattel und Lenker sollte ebenfalls verringert werden. Der Druck wird dadurch von den Händen genommen. Die Optimierung der Griffposition durch gekrüpfte (gebogene) Lenker oder spezielle Griffgummis verändern den Winkel im Handgelenk und lassen Beschwerden verschwinden.

Knie

Radfahren belastet kaum die Knie. Treten dennoch Schwierigkeiten auf, liegt es oft an:

- Zu schwere Gänge
- Nackte Knie auch bei niedrigen Temperaturen
- Sitzposition (zu tiefe Sattelstellung)
- Pedalsystem, Verbogene Pedale oder Kurbeln

Fußsohlen Schmerzen

Schmerzende Fußsohlen lassen sich oft auf zu weiche Schuhsohlen zurückführen, die sich auf den Pedalen durchbiegen und die Fußmuskulatur verkrampft auf Dauer. Spezielle Fahrradschuhe haben daher eine feste Sohle.

Taubheitsgefühl

Radfahrerinnen und Radfahrer kennen nach langen Touren reversible Probleme im Bereich der Sitzfläche. Sie reichen von Wundscheuern im Genitalbereich bei Frauen bis zum Anschwellen der Prostata oder Reizung der Harnröhren bei Männern. Eine neue Untersuchung an der Deutschen Sporthochschule in Köln hat eindeutig gezeigt, dass Radfahren keine negativen Auswirkungen auf die Potenz hat.

Abhilfe bei den oben beschriebenen Problemen verschafft zunächst ein spezieller, anatomisch geformter, weicher Sattel. Breitere Gelsattel normale, gut dämpfende Reifen und ein etwas höher gestellter Lenker tun ein Übriges. Ein Sattel mit Geleinslage und / oder das Fahren mit einer gepolsterten Radlerhose erhöhen den Fahrkomfort.



Beratung ADFC-Infoladen

Eulenstraße 5, 38114 Braunschweig
Tel.: (0531) 5 29 66, Fax: 58 04 89 08
E-Mail: info@adfc-braunschweig.de
Internet: www.adfc-braunschweig.de

Dienstag 18:00 - 19:30 Uhr
Donnerstag (nur Apr. - Sep.) 18:00 - 19:30 Uhr



Tipps für die Gesundheit

Mensch + Rad Einstellungssache

Rücken, Nacken, Knie

Mensch + Rad

Die richtige Einstellung

Möchten Sie effektiv, ökonomisch und beschwerdefrei radeln?

Dann stellen Sie Ihr Rad optimal ein!

1. Sattel-Höhe

Um die Sattelhöhe optimal zu bestimmen, empfiehlt sich folgende einfache Methode:

- Auf das Rad setzen und seitlich an einer Wand festhalten.
- Die Fersen auf die Pedalen und rückwärts treten. Knie dabei völlig strecken, ohne dass man auf dem Sattel hin- und herrutscht.



2. Sattel-Neigung

Um eine gute Druckverteilung auf dem Sattel zu erreichen, eine rutschfreie Position zu finden und Schmerzen im Genitalbereich oder der Lendenwirbelsäule zu vermeiden hier ein einfacher Trick:

- Den Sattel genau waagrecht einstellen.



3. Sattel-Einstellung

Um die Kraftübertragung zu optimieren wird die Sattelstellung angepasst. Der Sattel lässt sich auf seinem Gestell auf der Sattelstütze um mehrere Zentimeter nach vorne und hinten verschieben.

- Auf den Sattel setzen, so dass das Gesäß mit dem Sattelende abschließt.
- Bei waagerechter Kurbelposition das Lot von der "Knie Scheibenrückseite" (seitlich neben der Knie Scheibe, etwa 1 cm Abstand von der Vorderseite) durch die Pedalachse fallen.
- Den Sattel so verschieben, dass das Lot zumindest in unmittelbare Nähe der Pedalachse gelangt. Radler mit extrem langen oder kurzen Oberschenkeln weichen von dieser Position ab.
- Bei Klickpedalen, müssen die Plättchen für diese Einstellung bereits justiert sein.



4. Lenker-Höhe

Die Lenkerhöhe wird so gewählt, dass der Unterschied zwischen Satteloberkante und Lenkeroberkante maximal sechs Zentimeter beträgt.

- Rückenfreundliche Position: Lenker ca. 6 cm höher als der Sattel. Bequem, nicht aerodynamisch.
- Optimal: Sattel und Lenker auf gleicher Höhe.
- Aerodynamisch: Sattel bis zu zwölf Zentimeter höher als der Lenker. Es besteht die Gefahr von Rückenbeschwerden.

Bei langen Armen ist eine Differenz jedoch normal.

5. Sitz-Länge



Die Sitzlänge ist der Abstand von der Sattelspitze bis zur Lenkerholmitte. Sie wird bestimmt durch die Oberrohrlänge des Rahmens, die Vorbaulänge und die Sattelstellung. Die Vorbaulänge wird zur Justierung der Sitzlänge verwendet.

- Den Unterarm als Abstandsmaß vom Ellenbogenknochen bis zur Fingerspitze verwenden.

Die Sitzposition darf nicht zu gestreckt und flach sein. Der Lenker soll in allen Griffpositionen bequem sein.

Mit freundlicher Genehmigung der BVA in Auszügen entnommen aus dem

"Fahrrad Reisebuch" Achim Schmidt, BVA Bielefelder Verlag, 2003, Preis 9,95 €

