

Der beste Weg gegen Frühjahrsmüdigkeit:

Rauf aufs Rad

Millionen Menschen freuen sich wieder auf die Fahrradsaison. Bewegung an der frischen Luft tut gut, hebt die Stimmung und vertreibt die Frühjahrsmüdigkeit.



Der Körper tankt Sauerstoff und die ersten Sonnenstrahlen regen die Glückshormonproduktion an. Radfahren ist dann besonders gesund, wenn Rad und Fahrer/in optimal zusammenpassen. Ein rückenfreundliches Fahrrad zeichnet sich vor allem dadurch aus, dass es eine Vollfederung hat und sich leicht individuell einstellen und anpassen lässt.

Die richtige Einstellung ist entscheidend

Für eine ergonomische Sitzposition müssen sowohl Sitzhöhe, Sattelposition und -neigung sowie Sitzlänge, Lenkerhöhe und -neigung verstellbar sein. Die Sitzhöhe ist richtig eingestellt, wenn die Beine beim Treten nie ganz durchgestreckt sind. Der Sattel sollte so positioniert werden, dass bei waagerechter Pedalstellung die Kniescheibe des Fahrers und das Pedallager ein Lot bilden. Bei der Sattelneigung spielt die Sattelnase eine entscheidende Rolle. Im Ideal-



fall ist sie so beschaffen und eingestellt, dass keine Nerven eingeklemmt werden, es nirgends drückt und man nicht nach vorne rutscht. Um den passenden Sattel zu finden, sind oft mehrere Probefahrten und gute Beratung notwendig. Wichtig für die Rückengesundheit ist auch die Einstellung des Lenkers, denn von ihr hängt die Winkelstellung des Rückens zum Becken ab. Die Höhe und die

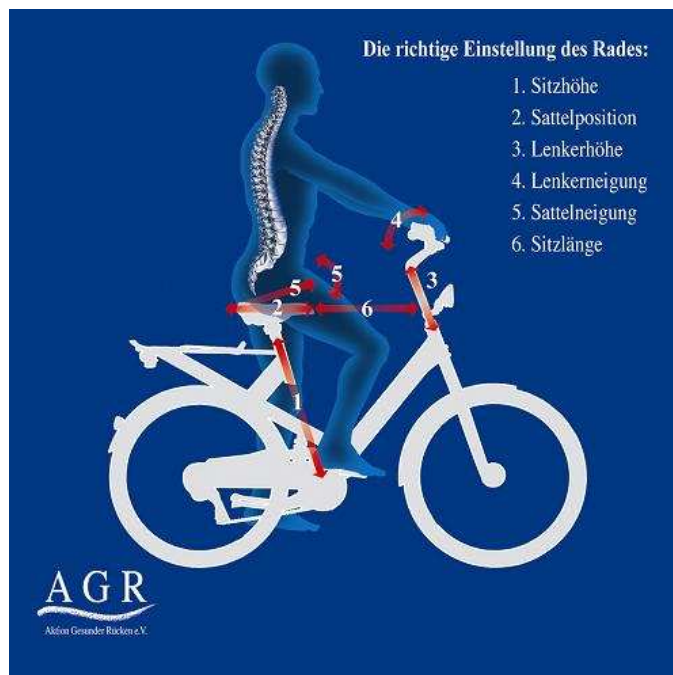
Neigung des Lenkers sollte eine möglichst aufrechte Sitzposition sowie eine bequeme Haltung der Hände ermöglichen.

Vollfederung schützt vor Rückenschäden

Zusätzlich zur gesunden Sitzhaltung spielt die Federung eines Fahrrads für die Rückengesundheit eine wichtige Rolle, denn Stoßbelastungen durch Kopfsteinpflaster oder Schlaglöcher können die Wirbelsäule schädigen. Optimal ist eine Vollfederung, bei der statt der Sattelstütze das Heck des Rades gefedert ist. Die Vollfederung reduziert die Vibrationen am Rad, wodurch der Körper um bis zu 35 % weniger belastet wird. Gelenke und Rücken werden so vor optimalen Stößen geschützt. Eine Vollfederung sorgt außerdem für erhöhte Sicherheit, durch die Stoßdämpfer verbessert sich die Straßenlage und der Bodenkontakt des Fahrrads erheblich.

Beim Sattel zählt Individualität

Entscheidend für den individuellen Fahrkomfort ist der Sattel. Wichtig ist, dass er in der Praxis überzeugt, als bequem empfunden wird und keine Druckstellen erzeugt. Um einen geeigneten Sattel zu finden, müssen oftmals mehrere Modelle auf längeren Strecken getestet und die Sattelstellung häufig variiert werden. Je nach Fahrhaltung, Anatomie und persönlichen Vorlieben sind unterschiedliche Sattelformen und -größen geeignet und unterschiedliche Polsterungen zu empfehlen (siehe zB unter: www.selleroyal.com).



Um Verbrauchern bei der Wahl ergonomischer Produkte eine seriöse Entscheidungshilfe zu bieten, hat die AGR das Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ entwickelt: Ausgezeichnet werden damit ausschließlich Produkte, die den strengen Prüfkriterien einer unabhängigen Expert/innenkommission genügen. Das Gütesiegel wurde zusammen mit den beiden größten deutschen Rückenschulverbänden entwickelt, Öko-Test-Gesamturteil: „sehr gut“ (www.agr-ev.de).

(PFLEGE daheim® - ISSN 1024-6894 - ist eine ges. geschützte Marke von LAZARUS®)