

## Gute Fahrräder kann man individuell einstellen

Die optimale Sitzposition für Ihren Rücken ergibt sich aus sechs verschiedenen Parametern, die bei einem guten Fahrrad individuell verstellbar sein müssen. Im einzelnen sind dies Sitzhöhe (1), Sattelposition (2), Sattelneigung (3), sowie Lenkerhöhe (4) und -neigung (5) sowie Sitzlänge (6).



Die **Sitzhöhe** (1) ist der Abstand zwischen Sattel und Pedale. Er sollte so lang sein, dass die Beine beim Treten niemals völlig durchgestreckt sind. Bei unten stehendem Pedal sollte die Ferse das Pedal gerade eben erreichen.

Bei einem für den Rücken optimierten Rad können Sie den Sattel stufenlos nach vorn oder hinten schieben und die **Sattelposition** (2) einstellen. Im Idealfall müsste bei waagerechter Pedalstellung ein Lot von Ihrer vorderen Knie- scheibe nach unten genau durch die Mitte des Pedallagers verlaufen.

Je aufrechter man sitzt, umso mehr wird das Körpergewicht auf das Gesäß verlagert, der Druck auf die Sitzbeinhöcker und hinteren Teil des Sattels ist besonders hoch. Beim Treten, also einer Hoch-Tief-Bewegung werden die Sitzbeinhöcker abwechselnd belastet. Deswegen muss sich der Sattel dieser Bewegung anpassen. Ein luftgefederter Sattel (z. B. Airseat) macht diese Bewegungen mit, vermindert Sitzbeschwerden und reduziert möglichen Druck auf die

Harnröhre. Aufgrund individueller Gesäßformen und geschlechtsspezifischer Unterschiede zwischen Mann und Frau sind unterschiedliche Sattelformen zu beachten. Die bestangepasste Sattelform nützt jedoch nichts, wenn der Sattel falsch positioniert ist, z. B. durch falsche **Sattelneigung** (3). Wichtig ist hierbei die Sattelnase. Ist sie zu hoch oder steil, dann wird der Nervus pudendus gedrückt und es kann zu Taubheitsgefühlen und Entzündungen kommen. Ist sie zu breit, dann reiben die Oberschenkel beim Sitzen wund. Übrigens, je schräger die Sitzhaltung, umso wichtiger ist die Form der Sattelnase. Wenn die Sattelnase drückt, hilft ein Sattel mit kürzerer Nase oder ein Sattel mit geringfügig nach unten geneigter Spitze, aber Vorsicht, dass man nicht nach vorne rutscht. Empfehlenswert ist bei der Auswahl des Sattels eine fachkundige Beratung, am besten verbunden mit einer ausgiebigen Probefahrt.

Die Einstellung des Lenkers ist von besonderer Bedeutung, denn sie bestimmt die Winkelstellung des Rückens zum Becken. Empfohlen wird dabei eine möglichst aufrechte Sitzposition. Die **Lenkerhöhe** (4) wird dadurch verstellt, dass man den Vorbau aus der Gabel herauszieht oder den Einstellwinkel des Vorbaus ändert. Die richtige **Lenkerneigung** (5) sorgt für eine bequeme Haltung der Hände und Entlastung der Gelenke. Sehr gut ist ein Lenker, der variable Griffpositionen ermöglicht.

Bleibt noch die **Sitzlänge** (6). Das ist die Entfernung von der Sattelspitze zur Lenkermitte. Diese sollte ungefähr drei Finger breit länger sein als der Unterarm vom Ellenbogen bis zur Fingerspitze. Hier gilt allerdings auch: Wichtig ist vor allem die aufrechte Sitzhaltung und das persönliche Empfinden.

Nicht nur für Menschen, die Komfort lieben: Die Vollfederung hat heute Einzug in den Fahrradalltag gefunden. Sie vermindert Stöße und Schläge aufgrund von Fahrbahnunebenheiten. Das schont die Wirbelsäule. Die Deutsche Sporthochschule in Köln hat sich mit den Auswirkungen von Federungen auf die Wirbelsäule beschäftigt und festgestellt, dass bei vollgefederten Fahrrädern die Stöße um 35 % gemindert werden. Ein vollgefedertes Fahrrad hat eine Gabel- und eine Heckfederung, was den gesamten Halteapparat des Radfahrers schont; auch die Fahrsicherheit wird hierdurch verbessert und die Nutzungsdauer des Rades verlängert. Natürlich muss auch eine Vollfederung an das Körpergewicht des Radfahrers angepasst werden.

Wenn Sie diese Tipps beim Kauf eines neuen Fahrrades beachten, kann eigentlich nichts mehr schief gehen, und Sie können gesund in den Frühling radeln!

Aktion Gesunder Rücken e.V., Februar 2007