

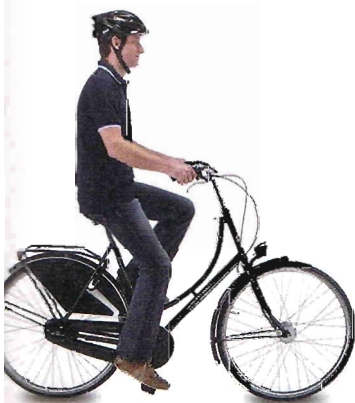
In vier Schritten: Lenker und Sitzposition richtig einstellen

1

Schritt 1: Selbsteinschätzung ist der erste Weg zur Besserung

Wie fahren Sie Rad?

Zuerst müssen Sie entscheiden, welchen Fahrstil Sie bevorzugen. Fahren Sie meist auf Kurzstrecken und in gemäßigttem Tempo? Lieben Sie längere Touren und wollen auch gerne schnell vorankommen? In beiden Fällen ist Ihr Fahrstil anders – und auch das Fahrrad, das am besten für Sie geeignet ist. An vier Fahrradtypen und den dazu passenden Fahrstilen zeigen wir die Bandbreite der Möglichkeiten.



Hollandrad-Position

Sehr aufrechte Haltung, fast senkrecht mit 90° Rückenwinkel. Lenker und Griffe sind sehr nah am Oberkörper.

VORTEILE

- Intuitiv wird die Wirbelsäule in ihre natürliche S-Form gebracht.
- Die Belastung für Arme und Hände ist sehr gering.

NACHTEILE

- Die Kraft wird relativ schlecht auf die Pedale umgesetzt.
- Das Gewicht lastet ausschließlich auf dem Gesäß.
- Die Wirbelsäule sackt bei vielen Menschen nach kurzer Zeit zusammen (Beckenaufrichtung).

Cityrad-Position

Leicht geneigter Oberkörper, circa 60 bis 70° Rückenwinkel. Hoher Lenker.

VORTEILE

- Der aufrechte Sitz bringt gute Übersicht im Verkehr.
- Die Kraft kann beim Antritt solide aufs Pedal gebracht werden.

NACHTEILE

- Die Arme werden oft zum hohen Lenker durchgestreckt – das führt zu verspannten Schultern und schmerzenden Händen.
- Der „hohe Sitz“ verleitet schnell zum Zusammensacken der Wirbelsäule.

Trekkingrad-Position

Deutlich geneigter Oberkörper, 30 bis 60° Rückenwinkel. Großer Abstand zwischen Lenker und Sattel.

VORTEILE

- Schultern, Nacken und Hände übernehmen mehr Anteile der Stützarbeit und fördern so einen „dynamischen“, abwechslungsreichen Fahrstil.
- Rücken, Wirbelsäule und Gesäß werden entlastet, was besonders bei längerer Fahrt wichtig ist.
- Die Kraft kann vom ganzen Körper gut auf die Pedale gebracht werden.

NACHTEILE

- Es liegt mehr Last auf den Händen, Nacken und Schultern.
- Die Muskulatur sollte für diese höhere Beanspruchung ausgebildet sein, also trainiert werden.

Sportive Position

Sportives, tempo-orientiertes Radfahren. Stark geneigter Oberkörper (15 bis 30° Rückenwinkel). Sattel höher als Lenker.

VORTEILE

- Optimale Kraftübertragung
- Aerodynamisch: geringer Luftwiderstand

NACHTEILE

- Erfordert hochgradig ausgebildete Muskelbereiche Rücken, Beine, Schultern, Bauch!
- Im Verkehrsalltag nicht optimal, dauerhaft leistungsorientierte Körperspannung.

ÜBRIGENS In einer repräsentativen Studie des Zentrums für Gesundheit an der deutschen Sporthochschule Köln im Auftrag von Humpert/ergotec sagten 57 % der befragten Radfahrer, dass sie bisher nichts unternommen haben, um Beschwerden beim Fahrradfahren zu reduzieren. Wir meinen: Beschwerden müssen nicht sein – und Sie sind, wenn Sie weiterlesen, auf dem besten Weg, Ihr Fahrrad richtig auszustatten und einzustellen.

ÜBRIGENS Die Rahmenhöhe eines Fahrrades wird bei vielen Herstellern ganz unterschiedlich ermittelt. Beim Kauf eines Rads ist die Rahmenhöhe höchstens eine erste Orientierung, ob das Rad zu Ihrer Körpergröße passt. Richtig einstellen können Sie es in den meisten Fällen erst durch eine geeignete Sattelstütze, den Lenker und den Lenkervorbau.

