

# Fest im Sattel

## So fahren Sie gesundheitsschonend Fahrrad

Frischer Wind um die Nase, keine Parkplatzprobleme und auch noch gut für die körperliche Fitness: Fahrradfahren ist im Frühling und Sommer eines der beliebtesten Fortbewegungsmittel. Die meisten von uns freuen sich richtig, wenn sie sich bei den ersten Sonnenstrahlen wieder auf ihren Drahtesel schwingen können und das Auto in der Garage stehen bleibt. Doch so einfach Fahrradfahren auch klingt, es verbirgt so manche Tücke für unsere Gesundheit. Speziell für unseren Rücken.

Dr. Achim Schmidt ist Dozent und Forscher im Bereich Radsport an der Deutschen Sporthochschule in Köln. Als Fahrradexperte und Sportwissenschaftler weiß er, worauf es beim gesundheitsschonenden Radeln ankommt. So könne insbesondere die falsche Sitzposition schon zu zahlreichen Beschwerden führen: „Wenn ich nach kurzer Zeit auf dem Rad Beschwerden im Nacken und Rücken, dem Po, an den Händen oder an den Knien habe, stimmt etwas nicht.“ Vor allem Menschen, die selten Rad fah-

ren, würden dem Körper gar keine Gelegenheit geben, sich an das Rad anzupassen. Dies könne unser Körper zwar auch ohne weiteres selber, jedoch in Grenzen. Die Sitzposition sollte man deshalb unbedingt bei Beschwerden überprüfen. Entweder selbst, mithilfe der Internet-Seite [www.richtigradfahren.de](http://www.richtigradfahren.de) oder im Fachgeschäft. Wer zudem das Gefühl hat, nicht richtig vorwärts zu kommen, sollte ebenfalls einen Blick auf die Sitzposition und hier vor allem auf die Sattelhöhe werfen (lassen).

### Sattel, Pedale, Lenker

Die richtige Sitzposition auf dem Fahrrad darf keineswegs auf die leichte Schulter genommen werden. Laut Dr. Schmidt sitzen beispielsweise viele Radfahrer zu tief – Knieprobleme und Schwierigkeiten, den stärksten Motor des Radfahrens, den Oberschenkel, effektiv einzusetzen, sind die Folge. Um diese Probleme zu vermeiden, sei es gar nicht nötig, viel Arbeit zu investieren: „Am besten lehnt man sich auf dem Sattel sitzend an eine Wand,

nimmt einen Fuß auf das ganz unten befindliche Pedal und prüft, ob das Knie gestreckt ist. Wenn nicht, muss der Sattel höher gestellt werden, jedoch nur so weit, das man nicht im Becken abknicken muss, um das Pedal zu erreichen. Beim Fahren tritt man dann mit dem Fußballen auf das Pedal und das Knie ist in unterer Pedalposition leicht gebeugt.“

Wer gerne aufrechter sitzt, sollte sich, so Dr. Schmidt, beim Einstellen der Sitzlänge und Lenkerhöhe immer auf sein Komfortgefühl verlassen. Mit den Lenkern, Vorbauten und Sattelstützen der heutigen Komponentenhersteller ließe sich jedoch nahezu jede gewünschte Position auf dem Rad erzielen. So könnten auch sportlich und damit gestreckte Positionen auf einem Trekkingrad, mit einem 90°-Winkel zwischen Arm und Oberkörper, sehr komfortabel sein – allerdings nur für Vielfahrer. Wenn sich die Beschwerden nach einer Positionsanpassung gar nicht ändern, rät Dr. Schmidt



bitte lächeln  
**Experte**

**Dr. Achim Schmidt**  
ist Dozent und Forscher  
im Bereich Radsport an  
der Deutschen Sport-  
hochschule Köln.  
[www.dshs-koeln.de](http://www.dshs-koeln.de)

dazu, einfach weiter zu probieren oder einen Arzt zu konsultieren.

### **Richtig sitzen lohnt sich**

Abgesehen von der Sitzposition kann zudem die falsche Sattelpwahl zu Beschwerden führen. Dr. Schmidt: „Auf die Auswahl des Sattels sollte man besonderen Wert legen, denn dieser muss zur Sitzposition, dem Einsatzzweck des Rads aber vor allem zur Beckenbreite des Fahrers passen.“ Auch hier helfe meist ein Besuch im Fachgeschäft: „Ein guter Radhändler kann die Beckenbreite einfach ausmessen und den richtigen Sattel empfehlen.“

Die Suche nach der richtigen Sitzposition lohnt sich also durchaus: „Stimmt die Sitzposition, fährt man nicht nur komfortabel, sondern vor allem auch auf längeren Strecken beschwerdefrei.“ Zudem helfe sie, möglichst effizient zu treten, also möglichst wenig Energie zu verschwenken.

Ein Rat liegt Dr. Schmidt jedoch noch ganz besonders am Herzen: „Bewegen Sie sich auf dem Rad regelmäßig! Also einmal richtig aufrichten oder rund machen und bei Stehpausen auch die Arme ein wenig bewegen.“ Denn, so der Radexperte, die beste Sitzposition hilft nichts, wenn nicht zusätzlich noch andere Dinge beim Fahrradfahren beachtet werden. ■

**Auch gestreckte Position  
können bequem sein**



**In der richtigen Sitzposition  
macht das Radfahren gleich  
doppelt so viel Spaß!**

