

So läuft`s rund

Rat(d)schläge zum gesunden Radfahren

Kein Zweifel: Radeln hat positive Auswirkungen auf die Gesundheit – als Ausdauersport oder zur allgemeinen Erhöhung der körperlichen Aktivität; man kann einfach mal das Auto stehen lassen. Um aber dauerhafte Freude zu haben, muss auch das Fahrrad für Sie individuell »fit« gemacht werden – vor allem wenn Sie die eine oder andere »körperliche Schwachstelle« berücksichtigen müssen. Grundsätzlich ist Radfahren eine schonende Bewegung. Auf den Gelenken der Beine ist wenig Belastung durch das eigene Körpergewicht: 70 Prozent ruhen auf Sattel, Lenker und Pedale – also optimal für Ihren Gelenkknorpel, auch bei Übergewicht. Zum Vergleich: Beim Joggen wird das Hüftgelenk mit dem zwei- bis dreifachen des Körpergewichts belastet.

Aber: Manchmal können Millimeter bei der Einstellung der Kontaktpunkte Mensch/Fahrrad – also dem Lenker, den Griffen, dem Sattel und den Pedalen – darüber entscheiden, ob Ihr Körper gesund trainiert wird oder in einer Position arbeiten muss, die Beschwerden verursachen kann.

Fahrradtyp

Während Rennrad und Mountainbike für den sportlich ambitionierten Fahrer geeignet sind, kommen Trekking- oder Cityrad für den Gesundheitssport in Frage: extreme Sitzpositionen werden vermieden und sie sind straßenverkehrstauglich.

Rahmen

Die heutigen Rahmenformen, zum Beispiel mit abfallendem Oberrohr, machen für den Gesundheitssport eine genaue Abmessung der Rahmenhöhe weniger wichtig. Als Faustregel bei klassischer Rahmenform mit waagerechtem Oberrohr gilt aber: Wenn beide Füße auf dem Boden stehen, sollte das Oberrohr den Schritt gerade nicht berühren. Die Rahmenlänge entscheidet mit über die Sitzposition, also die Oberkörpervorneigung.

Sattel

Fahrer und Rad müssen für die Ermittlung der Sattelhöhe gestützt werden, denn für die Einstellung muss der Fahrer mit waagerechtem Becken sitzen, das Pedal steht ganz unten, also auf »sechs Uhr«. Bei gestrecktem Knie berührt jetzt die Ferse gerade das Pedal. Beim Fahren mit dem Fußballen auf dem Pedal bedeutet dies, dass das Knie in der unteren Pedalposition fast gestreckt ist – für die Gelenkmechanik sehr günstig.

Der Sattel selber sollte genau horizontal eingestellt sein, evtl. kann die Sattelspitze etwas nach unten geneigt werden. Der Sattel lässt sich meist auch in horizontaler Richtung – also nach vorne oder hinten – verschieben bzw. einstellen. Das Pedal steht hierfür mit waagerechter Tretkurbel vorne – also auf »drei Uhr«; wenn man jetzt ein Lot von der Kniescheibe nach unten fällt, soll dies genau auf das Großzehengrundgelenk treffen, das wiederum direkt über der Pedalachse steht.

Diese Einstellmöglichkeit hat Grenzen, da der Sattel natürlich annähernd mittig auf der Sattelstütze montiert sein muss; hier wird die grundsätzliche Bedeutung der Rahmenlänge deutlich.

Der Sattel darf nicht zu weich sein, da die Sitzhöcker dann zu weit einsinken und die »sensiblen Organe« zu viel Druck bekommen, aber auch nicht zu hart, weil es sonst zu Druckbelastungen an den Sitzhöckern kommt. Polsterungen mit einem guten Gel sind optimal. Um Reizungen im Genitalbereich zu vermeiden, sind Damensättel in einer sogenannten T-Form – vorne schmal, hinten breit – erhältlich. Für Männer mit drucksensiblen Stellen im Schrittbereich, also beispielsweise bei Prostataleiden oder nach Operationen, sind auch spezielle Sättel erhältlich; diese haben zwischen den zwei Polstern für die Sitzhöcker eine entsprechende Aussparung.

Lenker und Griffе

Beim Greifen des Lenkers soll die Hand in Verlängerung des Unterarmes stehen, sodass kein »Knick« im Handgelenk entsteht, weder seitlich noch nach oben. So kommt es nicht zu Engpässen bei Nerven und Gefäßen und damit verbundenem »Einschlafen«. Die Ellenbogen sind beim Abstützen nicht ganz durchgestreckt. Es eignen sich leicht (8-12 Grad) nach hinten gebogene Lenker. Allgemein kann man sagen: Die Lenkerform muss zur Sitzposition passen; je flacher und gestreckter die Sitzhaltung, desto gerader darf der Lenker sein.

Bei der Einstellung der Höhe des Lenkers – in der Regel ungefähr auf Höhe des Sattels – sind zwei Dinge zu beachten: Einerseits darf er nicht zu tief sein, damit die Lendenwirbelsäule nicht gekrümmt werden und der Kopf für das Geradeausschauen nicht zu stark gehoben werden muss und die Halswirbelsäule zu stark geknickt wird; andererseits ist es bei einer sehr hohen Einstellung und einer deswegen vertikalen Sitzposition so, dass gar kein Oberkörpergewicht auf die Arme abgegeben werden kann und die Wirbelsäule keine Entlastung erfährt. Eine leichte Oberkörperverneigung von 15 bis 20 Grad wird empfohlen: Sie bringt die Rückenmuskulatur unter leichte Vorspannung; so wird diese gekräftigt und schützt auch den Rücken besser. Zusammen mit der Auf- und Abwärtsbewegung der Beine, kommt es so zu der wichtigen »segmentalen Stabilisation« der Wirbelsäule, also der Stabilisierung der einzelnen Wirbelkörper durch kleine Muskeln tief im Rücken. Die leichte Vorneigung ermöglicht, dass der Körperschwerpunkt über die Pedale gebracht werden kann.

Der Abstand zwischen Sattel und Lenker muss stimmen. Über den sog. Lenkervorbau kann hier feinjustiert werden. Je kürzer der Abstand zwischen Sattel und Lenker, desto aufrechter die Sitzposition.

Es sollten auch verschiedene ergonomisch geformte Griffe, zum Beispiel bauchig geformte, ausprobiert werden; vielleicht nützen auch spezielle Fahrradhandschuhe mit Gelpolstern.

Pedale

Die Pedale müssen vor allem rutschfest sein und genügend Standfläche bieten.

Sogenannte Klickpedale werden für den Gesundheitssport eher nicht empfohlen. Sie ermöglichen allerdings, dass die Pedale sowohl durch Druck nach unten als auch durch Zug nach oben bewegt werden können. Wenn sie benutzt werden, sollten sie eine Drehbewegung des Fußes von sechs bis acht Grad zu beiden Seiten erlauben. Auch ohne Klickpedale sollten sich beim Treten nicht nur Knie und Hüfte bewegen: Im Sprunggelenk kann die Wadenmuskulatur für eine gute Druckwirkung nach unten auf die Pedale eingesetzt werden.

Gangschaltung

Es ist wichtig den Anpressdruck der Knie-scheibe im Gelenk möglichst gering zu halten, der natürlich grundsätzlich bei Kniebeugung und höherem Tretwiderstand steigt. Gerade bei Vorschäden am Knie empfiehlt sich das Fahren in niedrigen Gängen und höheren Tretfrequenzen, vor allem beim Warmfahren.

Federung

Um Schläge und Vibrationen abzdämpfen, sind verschiedene Federungssysteme gebräuchlich. Falls das Rad über keine Rahmenfederung verfügt, kann man auch mit Hilfe einer gefederten Sattelstütze nach-

rüsten. Eine Frontfederung erhöht die Sicherheit, da das Vorderrad auch bei schwerem Gelände den Bodenkontakt hält.

Trainingsprogramm für Jedermann

Anders als beim Joggen können auch Untrainierte Ausfahrten von über einer Stunde oder sogar mehreren Stunden bewältigen; so wird die wichtige Fettverbrennung erreicht, die bei geringer Belastung aber dafür längerer Dauer am effektivsten ist. Die Bewegung in der freien Natur und die Ausschüttung von »Glückshormonen« sorgen dabei für die gute Stimmung!

Frank Aschoff

Physiotherapeut (B.A.)

Weitere Infos

Seite des Zentrums für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln unter »Cycling & Health« als freier Download: »Kompendium: Radfahren und Gesundheit«

www.zfg-koeln.de

Seite des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs:

www.adfc.de/

MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG