



# Gesund und fit im Sattel

## Richtig Radfahren ist Sport für jedermann

*Der Einsatzbereich von Fahrrädern ist vielfältig. Die einen fahren damit zur Arbeit, die anderen nutzen sie als Sportgerät.*

**D**ie ersten selbstständigen Meter auf dem Fahrrad, ohne Stützräder, ohne einen Erwachsenen, der festhält – die meisten erinnern sich an dieses Kindheitserlebnis. Für viele ist das Zweirad seitdem nicht mehr wegzudenken. Doch auch wer schon länger nicht mehr mit dem Rad gefahren ist, kann diesen Sport jederzeit wieder aufnehmen. Das lohnt sich, denn Radfahren bietet viele gesundheitliche Vorteile: Die Belastungsstärke kann einfach an die individuellen Möglichkeiten angepasst werden. Da das Rad selbst schon einen Großteil des Körpergewichts trägt, werden die Gelenke nicht so stark belastet wie z. B. beim Joggen. Die Fußposition wird während der Fahrt kaum verändert, sodass die Knie selten fehlbelastet werden können. Da man mit regelmäßigem Radfahren – drei bis viermal die Woche 30 bis 60 Minuten – auch einiges an Kalorien verbrennen kann, ist es auch die ideale Sportart, um Gewicht zu reduzieren.

### Fahrsicherheit

Jeder „Biker“ sollte einen hohen Anspruch an die Verkehrstüchtigkeit seines Rads haben und es ein- bis zweimal im Jahr in einer Fahrradwerkstatt gründlich prüfen lassen. Selber sollte man sich regelmäßig speziell die Bremsen und das Licht anschauen. Gesetzlich vorgeschrieben sind zwei Bremsen, die unabhängig voneinander funktionieren. In puncto Licht ist es nicht nur wichtig, zu sehen, sondern auch gesehen zu werden. Die Straßenverkehrsordnung besagt, dass vorne eine Lampe und ein weißer Reflektor angebracht sein müssen. Der Reflektor kann auch in die Lampe integriert sein. Hinten haben

sich eine rote Lampe mit Reflektoreigenschaft und ein weiterer roter Reflektor zu befinden. Zusätzlich müssen die Pedale durch gelbe Strahler und die Räder entweder durch vier gelbe Katzenaugen in den Speichen oder silberne Streifen an den Reifen selbst, reflektieren. Für die hintere und vordere Radlampe ist zurzeit noch ein Dynamo vorgeschrieben (außer bei Rennrädern mit einem Gewicht bis elf Kilo). Diese Vorschrift wird von Kritikern aufgrund der modernen batteriebetriebenen LED-Lichter als veraltet angesehen und wird möglicherweise zukünftig überarbeitet werden. Auf die Notwendigkeit, beim Radfahren einen Helm zu tragen, wird immer wieder hingewiesen. Er kann bei Unfällen schwere Kopfverletzungen vermeiden und ist daher sehr empfehlenswert. Pflicht ist er bisher jedoch nicht.

### Fahrtechnik

Radfahren ist ebenso Ausdauer- bzw. Herz-Kreislauftraining wie auch Muskelaufbau für die gesamten Beine und das Gesäß. Wessen sportliche Betätigung sich aber nur auf das Radfahren beschränkt, der sollte zusätzlich auch Rücken- und Bauchmuskulatur kräftigen, damit der Rücken auf dem Rad nicht durchhängt. Um wirklich gesundheitlich vom Radfahren zu profitieren, sollte man die richtige Fahrtechnik nutzen. Hierbei ist besonders die Gleichmäßigkeit zu

beachten. Es ist besser, in einem mäßigen Tempo kontinuierlich zu treten, statt schnell anzufahren und dann zu pausieren, während man weiterrollt. Geht es mal einen Hügel hoch, so kann man das Gesäß vom Sattel abheben und mit dem Körpergewicht die Tretkraft steigern. Radsportler sprechen dabei vom „Wiegetritt“. Wer eine Pause braucht, sollte möglichst nicht absteigen und schieben, sondern einfach langsamer treten. Zum Schluss einer Trainingseinheit ist das Tempo entsprechend zu senken, um nicht abrupt die Belastung abzurechnen. Die richtige Haltung beim Radfahren ist, den Oberkörper 15 bis 20 Grad nach vorne geneigt zu haben und die Rückenmuskulatur dabei leicht anzuspannen.

Allgemein gilt es, beim Radfahren gut auf den Körper zu hören: Verkrampfen oder verspannen sich Muskelpartien, muss an der Stelle die Belastung verringert werden. Wenn es z. B. am Gesäß oder Unterschenkel zu Taubheitsgefühlen kommt, kann eine falsche Sitzhaltung, durch welche die Durchblutung behindert wird, schuld sein. Arme und Hände sollten nicht zu steif gehalten werden und leicht gebeugt sein. Wenn all das stimmt, spürt man auch die positive Wirkung auf die Psyche, denn Radfahren ist oft ein (Natur-)Erlebnis.

von Stefanie Zerres

### Ergonomisches Radfahren

- **Rahmenhöhe:** Die ideale Höhe des Rahmens richtet sich nach der Beinlänge (Abstand an der Beininnenseite zwischen Ferse und Schritt). Gemäß diesem Wert gibt es empfohlene Größen.
- **Sattel:** Die Sitzfläche sollte so eingestellt sein, dass der Winkel des Knies bei maximaler Streckung 180 Grad beträgt. Selbst sitzend können idealerweise beide Füße zumindest mit den Spitzen aufgestellt werden.
- **Lenker:** Der Abstand von Lenker und Sattel beträgt am besten eine Unterarmlänge plus zwei bis drei Zentimeter.
- **Federung:** Ein Rad mit Federung bietet sich an, wenn man Wirbelsäule und Gelenke vor Stößen schützen will.
- **Einstieg:** Für Senioren oder Personen mit Gelenkproblemen können Räder mit einem besonders tiefen Einstieg praktikabel sein.