THMotion @home but active! (21) RADgeber

Mit unserem RADgeber wollen wir Ihnen grundlegende Hinweise liefern wie Sie Ihr Fahrrad richtig einstellen. Wir werden nicht auf Details eingehen die beim Kauf eines Fahrrads wichtig wären, sondern uns darauf konzentrieren ein schon im Besitz befindliches Rad zu optimieren. Für individuelle Kaufberatungen empfehlen wir ein Beratungsgespräch mit einem/r Fahrradmechaniker*in/-händler*in Ihres Vertrauens zu führen oder sich anhand der Webseite des ADFCs weitergehend zu informieren (https://www.adfc.de/dossier/dossier-fahrradkauf).

Fahrradfahren soll gesund sein und bleiben! Die richtige Konfiguration des Fahrrads hilft deshalb beschwerdefrei im Sattel zu sitzen, effizienter in die Pedale zu treten und auch auf längeren Touren Spaß zu haben.

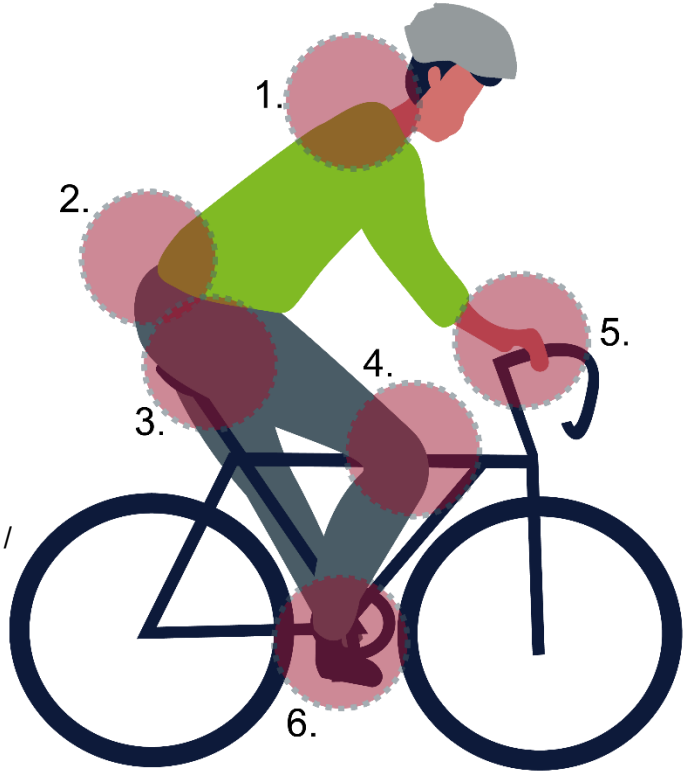
Nachfolgend einige Beschwerden (Schmerzen, Steif- oder Taubheit**) und die möglichen Ursachen:**

zu 1. und 2.:

Bereich Halswirbelsäule / Rücken:
- falsche Sattelhöhe/ -neigung
- Lenker zu tief oder zu weit vorne
- unpassende Lenkerbreite/ -biegung
- falsche Rahmengröße
- krummer Rücken, Hüfte eingeknickt

zu 3. und 4.:

Bereich Schritt / Knie:
- falsche Sattelhöhe/ -neigung
- Abstand bzw. Höhenunterschied Lenker / Sattel zu groß
- unpassender Sattel
- X oder O-Beine beim Treten
- falsche Fußstellung auf dem Pedal



Grafik: Designed by vectorstock (Image #35145946 at VectorStock.com)

zu 5.:

Bereich Hände:
- falsche Sattelneigung (zu stark nach vorne)
- Abstand bzw. Höhenunterschied Lenker/Sattel zu groß
- unpassende Lenkerbreite/ -biegung
- Arme durchgestreckt, Handgelenke abgeknickt

zu 6.:

Bereich Füße:
- falsche Sattelhöhe
- unpassende Schuhe
- falsche Fußstellung auf dem Pedal

Einstellen des Fahrrads Werkzeuge: ggfs. passende Inbus- und Maulschlüssel

1. Sattelhöhe

Um die richtige Sattelhöhe einzustellen, setzen wir uns zunächst auf den Sattel, hierzu sollte man sich an einer Wand oder an einer hilfsbereiten Person anlehnen um nicht Gefahr zu laufen umzufallen. Nun strecken wir ein Bein durch bis sich eines der Pedale am untersten Punkt befindet. Um den richtigen Abstand zwischen Sattel und Pedal zu bestimmen, stellen wir jetzt die Ferse auf das Pedal und strecken unser Bein durch. In der regulären Fußposition, wenn der Fußballen mittig auf dem Pedal abgestellt wird, bleibt so eine minimale Beugung im Knie, auch wenn das Pedal ganz nach unten durchgetreten wird.

2. Sattelposition

Neben der Höhe kann man die meisten Sättel auch nach vorne oder hinten verschieben. Diese Position des Sattels ist abhängig von der Beugung der Knie beim Pedalieren. Zum Ausmessen setzen wir uns wieder auf den Sattel, lehnen uns an der Wand an und bringen die Pedale in eine gleich hohe Position. Nun schauen wir ob sich die Kniescheibe des vorderen Knies genau über der Mitte des Pedals befindet. Hierzu lassen wir ein Lot neben unserem Knie herunterhängen und können so die optimale Position des Sattels ermitteln.

3. Sattelneigung

In der Regel sollte der Sattel in eine waagerechte Position ausgerichtet werden. Bei Bedarf kann der Sattel aber auch minimal nach vorne gebeugt werden. Dies empfiehlt sich insbesondere bei einer sportlicheren Haltung, bspw. auf einem Mountainbike oder Rennrad. Durch die Neigung des Sattels kann so der Damm vom nach vorne gebeugten Oberkörper entlastet werden.

4. Lenkerhöhe

Die Lenkerhöhe ist i.d.R. entscheidend für die eingenommene Sitzposition. Umso weiter der Lenker nach oben gestellt wird und der Oberkörper aufgerichtet wird, begibt man sich in den Bereich einer ‚komfortablen Sitzposition'. Stellt man den Lenker weiter nach unten ergibt dies eine ‚sportliche Sitzposition'. In der gemäßigten ‚optimalen Haltung', welche sich für lange Touren empfiehlt, ist der Oberkörper etwa 45-50° nach vorne gebeugt. Zwischen Oberkörper und Armen sollte ein Winkel von 90-100° erreicht werden, wobei wichtig ist, dass die Arme leicht gebeugt sind. Die Wirbelsäule sollte in ihrer natürlichen S-Form mit leichtem Hohlkreuz ausgerichtet sein.

Grafik: Designed by vectorstock (Image #35145946 at VectorStock.com)

5. Griffe

Falls ergonomische Griffe montiert sind, sollten diese fast horizontal eingestellt werden, so dass im Handgelenk noch eine minimale Beugung besteht und man beim Bremsen nicht nach vorne über den Griff rutscht. Die Bremshebel sind so zu drehen, dass die Handgelenke bei der Nutzung nicht abgeknickt werden müssen. Die Orientierung der Brems- und Schalthebel nach links oder rechts entlang der Lenkerstange, sollten auf die individuellen Fingergrößen funktional eingestellt sein. Bei einigen Bremsen kann auch der Abstand zwischen Bremshebel und Griff verringert werden, was bei kurzen Fingern die Bedienung erleichtert.

Aktive Haltung auf dem Fahrrad

Neben der Einstellung der Radkomponenten ist die eigene aktiv eingenommene Haltung entscheidend für ein angenehmes Fahrgefühl.

Die natürliche S-Krümmung der Wirbelsäule bietet der Rückenmuskulatur die Möglichkeit aktiv die Stöße abzufangen. Das Einknicken der Hüfte nach hinten oder ein Buckel ist zu vermeiden. Eine korrekte Rückenhaltung erleichtert es außerdem über die Beine mehr Stöße abzufangen.

Bei den Armen ist darauf zu achten, dass diese nicht durchgestreckt sind, sondern leicht gebeugt. Die leicht gebeugten Arme helfen insbesondere die Belastungen der Hände zu dämpfen.

Die Handgelenke sollten natürlich auf den Griffen aufliegen und tendenziell eher gerade als eingeknickt gehalten werden.

Die Schultern bleiben auch bei tieferer Neigung des Oberkörpers entspannt und weit weg von den Ohren.

Tipps

Eine aufrechte Sitzposition wirkt auf die meisten zunächst komfortabler, kann aber auf Dauer zu stärkeren Belastungen der Wirbelsäule führen. Langfristig können gedämpfte Sättel oder Sattelstangen Abhilfe schaffen.

Falls nach Optimierung aller Fahrradkomponenten die Hüfte nach hinten abgeknickt wird und der Rücken nicht gerade gehalten werden kann, sollte nicht die Sattelposition wieder verändert werden, sondern der Abstand zwischen Sattel und Lenker vergrößert werden. Dies kann bedeuten einen anderen Lenker zu montieren oder einen größeren Rahmen zu benötigen.

Nützliche Links zum Thema Fahrrad

https://www.asta.thm.de/referate/mobilitaetsreferat/nextbike-giessen/

Anleitung vom AStA der THM für den Radverleih Nextbike in Gießen

https://www.radsportnachrichten.com

Online Magazin für das Radsportgeschehen in Mittelhessen

https://dasallrad.org

Gießener Verein zur Nutzung von Lastenrädern, Inklusionsrädern, Handwagen und Fahrradhängern auf Spendenbasis