

Fahrrad trifft Ergonomie

Mit der richtigen „Einstellung“ auf dem Rad Rücken- und Gelenkschmerzen frühzeitig vorbeugen

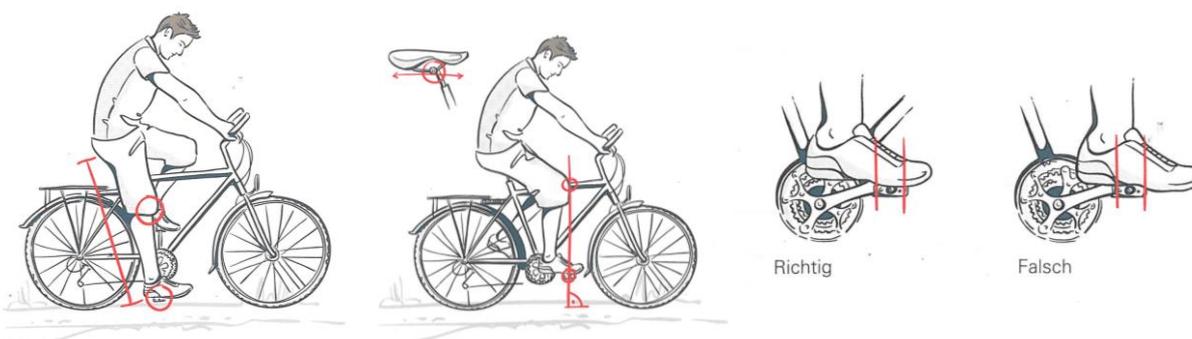
München, 06.08.2015. Eine repräsentative Umfrage der Siemens-Betriebskrankenkasse SBK ergab, dass über ein Drittel (34 Prozent) der Deutschen schon einmal Rücken- oder Gelenkschmerzen nach dem Radfahren hatte. Die Zahl ist angesichts der Tatsache, dass über die Hälfte der Deutschen (57 Prozent) ihr Fahrrad nicht regelmäßig vom Fachmann einstellen lässt, wenig verwunderlich. „Rücken- und Gelenkschmerzen sind nur einige der Auswirkungen, die zum Beispiel die falsche Sattelposition mit sich bringt“, weiß Jonas Nienaber, Sportwissenschaftler bei der SBK.

Richtig sitzen und Gelenke schonen

Es ist wichtig, das Fahrrad auf die individuellen Körperproportionen seines Fahrers einzustellen, um körperliche Beschwerden zu vermeiden. Besonders häufig treten bei Radfahrern nämlich Handgelenksbeschwerden auf – vor allem dann, wenn das Rad nicht angepasst und die Rückenmuskulatur zu schwach ist, um das Oberkörpergewicht zu halten. Aber auch Knieschmerzen sind oft die Folge einer nicht optimalen Sattelposition. Zudem können Rücken- und/ oder Nackenbeschwerden auftreten.

Wie man richtig auf dem Fahrrad sitzt

Jonas Nienaber – SBK-Sportwissenschaftler – kennt die Punkte, die man beim Einstellen des Fahrrads beachten sollte: „Die Rahmengröße und die Sattelposition müssen zur Körpergröße passen. Grundsätzlich gilt: Sitzt man auf dem Rad und ist das Pedal auf sechs Uhr gestellt, sollte das Knie fast durchgestreckt sein. Auch die richtige, individuelle Sitzposition ist nicht leicht zu finden: Manche sitzen lieber sehr flach auf dem Fahrrad, hier muss die Rückenmuskulatur besonders arbeiten. Andere wollen lieber steil im Sattel sitzen, sodass der Rücken kaum belastet wird.“ Nienaber ergänzt, dass das Fahrrad immer auch den individuellen Streckenanforderungen entsprechen sollte. „Bevor man sich also ein Fahrrad kauft, ist es ratsam, zu überlegen, wie und wo man das Rad nutzen möchte“, erklärt der Experte.



Diese Muskeln werden beansprucht

Wenn das Fahrrad gut eingestellt ist und es losgehen kann, werden einige Körperpartien besonders trainiert. „Die Beinmuskulatur wird natürlich am stärksten beansprucht, weil die Beine die Hauptarbeit leisten. Besonders deutlich sind bei Radlern meist die Waden- und Oberschenkelmuskulatur ausgeprägt“, erläutert Jonas Nienaber. Am schnellsten sehe man durch Radfahren ein Wachstum des Vastus medialis, dem Muskel an der Oberschenkel-Vorderseite. Durch Radfahren werde auch die Rücken- und Nackenmuskulatur gestärkt. Diese müsse den Körper in einer angenehmen Position halten, damit die Handgelenke nicht das ganze Gewicht des Oberkörpers auf dem Lenker abstützen müssen.

Auch der Herzmuskel bekommt ein gutes Work out: Beim Radfahren pumpt er die bis zu fünffache Menge an Blut durch den Körper. „Man kann Herz-Kreislauf-Störungen durch das Radfahren präventiv vorbeugen und schon mit kleinen, regelmäßigen Trainingseinheiten das Risiko einer im mittleren Lebensalter häufig auftretenden Herz-Kreislauf-Erkrankung um das Zwanzigfache reduzieren“, weiß der SBK-Sportwissenschaftler.

Wer die „Einstellung“ seines Fahrrads also regelmäßig kontrolliert, beugt nicht nur Schmerzen beim Radfahren vor, sondern stärkt auch Muskulatur und Herz-Kreislauf-System.

Über die SBK:

Die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK ist eine der größten Betriebskrankenkassen Deutschlands und gehört zu den 20 größten gesetzlichen Krankenkassen. Als geöffnete, bundesweit tätige Krankenkasse versichert sie mehr als 1 Million Menschen und betreut über 100.000 Firmenkunden in Deutschland – mit mehr als 1.700 Mitarbeitern in rund 100 Geschäftsstellen.

Seit über 100 Jahren steht für die SBK der Mensch immer im Mittelpunkt. Sie unterstützt ihre Kunden bei allen Fragen rund um die Themen Versicherung, Gesund bleiben und Gesund werden. Dies bestätigen auch die Kunden. So wurde die SBK 2015 zum dritten Mal „Deutschlands beliebteste gesetzliche Krankenkasse“ und erhielt den Deutschen Servicepreis. Beim Kundenmonitor Deutschland belegte die SBK 2014 erneut einen Spitzenplatz bei der Kundenzufriedenheit. Auch die Mitarbeiter sind begeistert: 2015 platzierte sich die SBK im Wettbewerb „Deutschlands beste Arbeitgeber“ zum achten Mal in Folge unter den besten 100 Unternehmen.

Für Rückfragen:

SBK

Siemens-Betriebskrankenkasse

Evelin Steinberger

Stab Unternehmenskommunikation

Heimeranstraße 31

80339 München

Telefon: +49 (0) 89 62700-161

E-Mail: evelin.steinberger@sbk.org

Besuchen Sie uns im Internet und diskutieren Sie mit:



www.sbk.org



www.facebook.com/sbk



twitter.com/Siemens_BKK