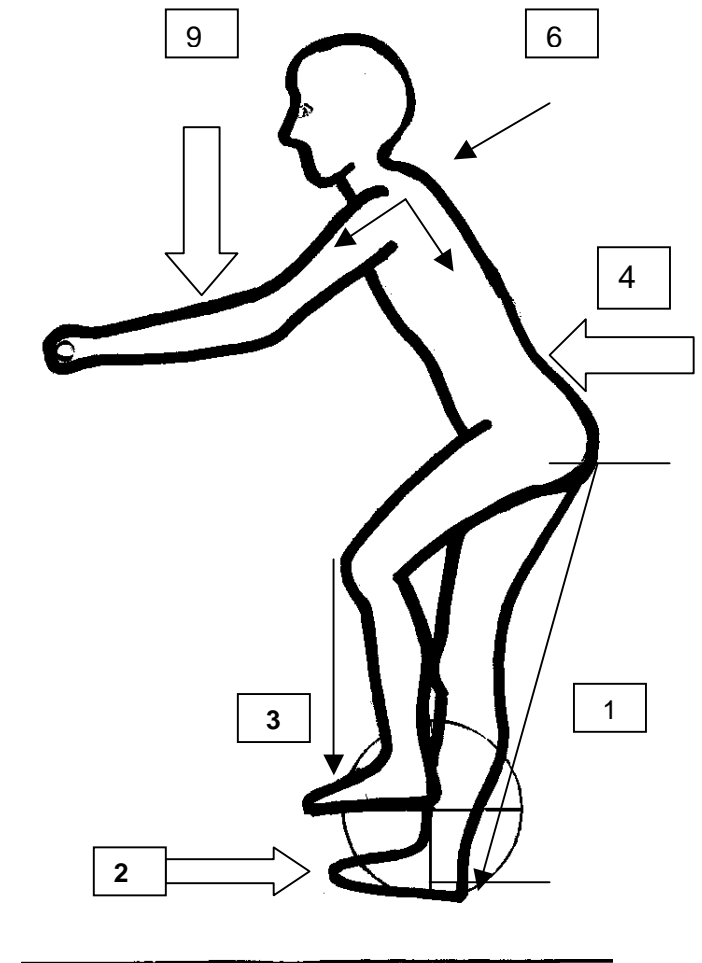


So kann Ihr Fahrrad passen, Kurzanleitung

Von Juliane Neuß

1. Sattel so hoch, dass man mit dem gestreckten Bein mit dem Vorfuß auf dem Pedal steht. Beim Treten wird die Ferse angehoben und dann ist das Bein im tiefsten Punkt ganz leicht angewinkelt.
2. Es sollte grundsätzlich mit dem Vorfuß auf der Pedale getreten werden, damit das Knie nicht überlastet wird.
3. Sattelposition so einstellen, dass bei waagerechter Pedal-Position das Knie-Lot über oder vor der Pedalachse ist. (und gleichzeitig über dem Zehengrundgelenk). Ist der Lenker deutlich unter Sattelhöhe, muss das Knie-Lot auf jeden Fall vor der Pedalachse liegen
4. Sitzposition so wählen, dass die Rückenmuskulatur tragen kann. Eine zu aufrechte Sitzposition mit gleichzeitig hoher Lenkerposition führt zur Erschlaffung der Rückenmuskulatur und zur Überlastung der Bandscheiben.
5. **Sitzposition trainieren**, damit der Rücken seine natürliche S-Form über lange Zeit halten kann. Bei der richtigen Rückenneigung ist mit der S-Form der Wirbelsäule ein entspanntes Geradeausschauen möglich.
6. Lenkerentfernung so groß wählen, dass der Schulter-Arm-Winkel optimal tragen kann (90°)
7. Ein zu kleiner Lenker-Sattel Abstand führt zur Ausgleichsbewegung der Wirbelsäule in Form eines Rundrückens und Aufrichten des Beckens mit der Folge, dass die Lenden-Lordose nicht mehr in die Haltearbeit mit einbezogen werden kann.
8. Lenkerposition so wählen, daß bei korrekter Beckenstellung Arm und Rückenmuskulatur gleichmäßig am Abstützen des Oberkörpers beteiligt sind.
9. Griff und Lenkerposition so wählen, dass die Arme leicht angewinkelt sein können, um Stöße von vorne leicht abfedern zu können. **Niemals mit durchgedrückten Armen fahren!**
10. **Dynamisch fahren!!** Jeder Positionswechsel, auch kleine Bewegungen beim Fahren helfen, die Muskeln wieder zu entspannen und mit Nährstoffen zu versorgen.



Ergonomisch korrekt ist anstrengend bequem!!

Ergonomisch sinnvoll = anstrengend bequem!!