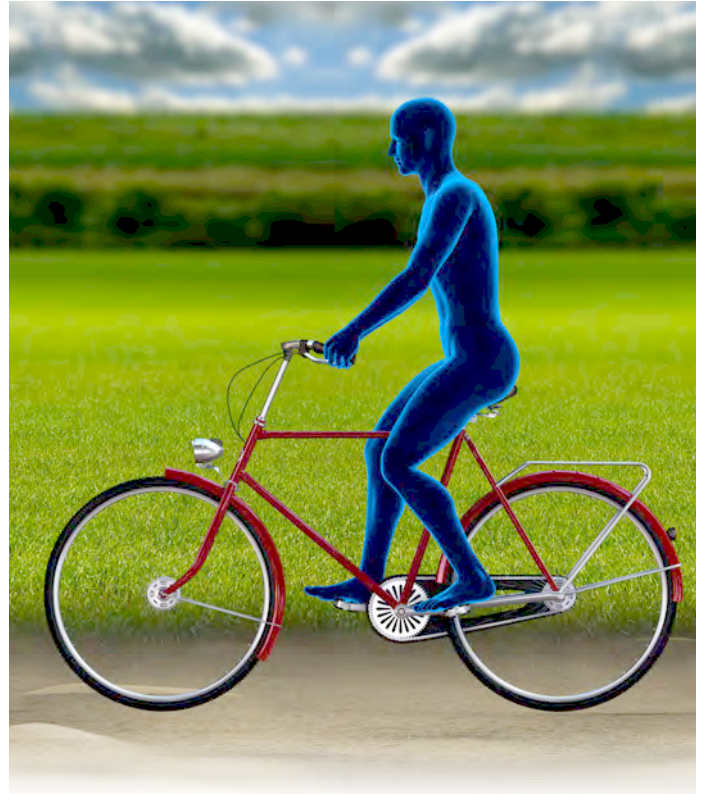


Die richtige Einstellung vermeidet Fehlhaltungen



■ Falsche Sitzhaltung vermeiden

von Detlef Detjen, Geschäftsführer AGR



AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.
www.agr-ev.de



Erfahren Sie mehr über
den Lattoflex-Rückenkurs unter:
www.lattoflex-rueckenkurs.com

lattoflex[®]

Gute Fahrt mit der richtigen Autositz-Einstellung:

Neben der schlechten ergonomischen Qualität von Autositzen ist vielfach auch die falsche Sitzhaltung Ursache für Rückenschmerzen und Verspannungen beim Autofahren. Für die orthopädisch korrekte Sitzhaltung muss ein Autositz sorgfältig eingestellt werden.

1. Rücken Sie mit dem Gesäß ganz an die Sitzlehne heran. Stellen Sie nun Ihren Sitz so ein, dass die Beine bei durchgetretenen Pedalen leicht angewinkelt sind.
2. Die Rückenlehne muss so geneigt sein, dass das Lenkrad mit leicht angewinkelten Armen erreicht wird. Hierfür sollte die Rückenlehne in einem Winkel von ca. 110 ° eingestellt werden. Achten Sie darauf, dass auch bei Lenkbewegungen der Schulterkontakt zur Lehne erhalten bleibt.
3. Wenn eine Lehnenkopf-Einstellung vorhanden ist, sollten Sie diese nur anpassen, wenn die normale Lehnenkontur zur Schulterabstützung nicht ausreicht. Weniger ist hier mehr.
4. Wählen Sie jetzt die für Sie richtige Sitzhöhe. Sitzen Sie so hoch wie möglich. Zwischen Kopf und Dachhimmel sollte aber noch eine Handbreit Platz sein.
5. Stellen Sie die Sitzflächen-Neigung so ein, dass die Oberschenkel locker auf der Sitzfläche aufliegen und die Pedale ohne großen Kraftaufwand durchgetreten werden können.
6. Wenn Sie die Sitzflächenlänge eingestellt haben, sollte zwischen Kniekehle und Sitzvorderkante 2–3 fingerbreit Freiraum vorhanden sein.
7. Stellen Sie die Kopfstütze so ein, dass zwar der Kopf geschützt, der Nacken jedoch nicht gestützt wird. Eine zu tief



- eingestellte Kopfstütze kann bei einem Heckaufprall schwerste Kopf- und Halswirbelerletzungen hervorrufen. Ideal: Oberkante Kopfstütze = Oberkante Kopf.
8. Wenn Lehne und Sitzfläche mit einstellbaren Seitenwangen ausgestattet sind, sollten Sie darauf achten, dass diese Teile am Körper anliegen ohne einzuengen.
 9. Die natürliche Form Ihrer Lendenwirbelsäule unterstützen Sie mit der vorhandenen Lordosstütze. Führen Sie die Anpassung immer von unten nach oben durch. Der wichtigste Abstützbereich ist der des Beckens (Gürtellinie).

Überprüfen Sie alle Einstellungen nochmals in gleicher Reihenfolge. Dann passt der Sitz.

Schritt für Schritt zur richtigen Fahrrad-Einstellung:

Radfahren hält fit, bringt den Kreislauf in Schwung und ist auch zur Vorbeugung und Behandlung von Rückenschmerzen äußerst empfehlenswert. Eine falsche Einstellung kann jedoch Fehlhaltungen begünstigen und ist daher für die Rückengesundheit wenig förderlich. Eine Vielzahl an flexiblen Verstellmöglichkeiten ist deswegen die Grundvoraussetzung für eine ergonomische Fahrrad-Einstellung und Sitzhaltung. Eine hochwertige Vollfederung (vorne und hinten) sorgt außerdem dafür, dass Stöße, beispielsweise beim Fahren auf unebenen Wegen, nicht direkt von den Bandscheiben abgefangen werden müssen. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. informiert, wie rückengerechtes Radfahren aussieht:

- ✓ **Lenker-Einstellung:** Mit der richtigen Einstellung aller Radkomponenten unter Berücksichtigung der körperlichen Individualität vermeiden wir unnötige Schmerzen und Probleme. Hilfreich dafür ist ein guter sogenannter Vorbau mit einstellbarer Lenkerhöhe und Lenkerneigung. Das verhilft zu einer möglichst aufrechten Sitzhaltung und einer richtigen Armhaltung. Im Idealfall verfügt der Lenker außerdem über einen ergonomischen Griff oder die Möglichkeit, die Griffposition zu variieren. Um das Handgelenk nicht zu überstrecken, ist ein leicht gebogener Lenker sinnvoll.
- ✓ **Sattel-Einstellung:** Die Position des Beckens auf dem Fahrradsattel beeinflusst die ganze Haltung auf dem Fahrrad. Das Becken ist richtig positioniert, wenn der Rücken gerade bleibt. Das Becken kippt beim Treten nicht zur Seite weg (in diesem Fall wäre der Sattel zu hoch eingestellt) und rutscht auch nicht nach vorne oder hinten. Als Grundeinstellung empfehlen Experten eine waagerechte Sattelposition. Die Höheneinstellung des Sattels entscheidet darüber, wie die Knie beansprucht werden. Für eine ideale Sattelhöhe gilt, dass das Bein während des Fahrens nie ganz durchgestreckt werden soll. Auf dem Pedal liegt immer der Fußballen, nicht die Ferse.



- ✓ **Sitzhaltung:** Die Sitzhaltung wird durch ein Zusammenspiel aus Fahrradtyp, Lenker- und Sattelleinstellung bestimmt. Die gesundheitsorientierte Sitzhaltung entspricht der natürlichen Doppel-S-Form der Wirbelsäule. Eine leicht nach vorn gebeugte Sitzhaltung (maximal 30 Grad Neigung) ist ideal. Zu stark nach vorn gebeugtes Sitzen hat den Nachteil, dass wir den Kopf in den Nacken nehmen und unsere Halswirbelsäule belasten. Wenn diese überlastet wird, kann das zu Schmerzen und Problemen führen. Die Voraussetzung für eine sportliche Position mit stark nach vorne geneigtem Oberkörper ist eine bereits gut ausgebildete Muskulatur. Diese Haltung ist daher für Einsteiger oder Menschen mit eingeschränktem Bewegungsapparat nicht empfehlenswert. Egal welche Sitzposition bevorzugt wird: Die Wirbelsäule sollte immer gerade bleiben.

Dies sind nur Empfehlungen, wie Körper und Fahrrad am besten aufeinander abgestimmt sind. Wer dennoch während des Fahrens Schmerzen bekommt, sollte sein Fahrrad oder die Einstellungen noch einmal überprüfen – am besten unter der Anleitung eines Fachmanns.

Bei starken oder länger andauernden Rückenschmerzen sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt oder Heilpraktiker aufsuchen.

Lattoflex
Walkmühlenstraße 93
27432 Bremervörde
Deutschland
Tel. + 49 4761 979-0
Fax + 49 4761 979-161
E-Mail: rueckenschmerzfreileben@lattoflex.com

www.lattoflex.com



Seit der Gründung der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V. 1995 gehört Detlef Detjen dem Vorstand an, seit 2014 ist er der Geschäftsführer des eingetragenen Vereins. Seine Organisation ist das Zentrum eines Netzwerkes von Rückenschulen, Ärzten, Therapeuten, Kliniken, Krankenkassen, medizinischen Verbänden, Fachzeitschriften und Unternehmen. Mit seinen hervorragenden Kenntnissen über rückengerechte Produkte konnte er in vielen Gesundheitsratgebern als Mitautor wertvolle Beiträge leisten.

lattoflex[®]