



## **BGM– Newsletter: Sommer 2016**

### **Richtig radeln – Ergonomie auf dem Fahrrad**

Die positive Wirkung des Fahrradfahrens ist vielfach erforscht und belegt.

Die Effekte regelmäßigen Radfahrens reichen von der Optimierung des Herz-Kreislauf-Systems über die Linderung von Rückenleiden bis hin zu einem positiven Nutzen für die Psyche und das Wohlbefinden (1). In einer dänischen Studie wurde festgestellt, dass Radfahrer sogar länger leben als Nicht-Radfahrer (2). Dennoch klagen viele Radfahrer beim Schwung aufs Rad über Beschwerden wie beispielsweise Schmerzen im Nacken oder in der Lendenwirbelsäule, Kribbeln in den Fingern oder Knieschmerzen – Radfahrer sitzen häufig zu tief und krumm auf dem Sattel.

Eine Erhebung der Deutschen Sporthochschule Köln ergab, dass von 1000 befragten Teilnehmern 86 Prozent regelmäßig über Beschwerden beim Radfahren klagen. Durch die falsche Sitzposition gehen viel Energie und Kraft verloren. Wer drei bis fünfmal pro Woche 20 Minuten täglich radelt, sollte seine Sitzposition überprüfen lassen.

Es werden drei Sitzpositionen auf dem Fahrrad unterschieden:

1. Sportlich wie auf einem Trekkingrad
2. Aufrecht wie auf einem Hollandrad oder
3. Zusammengesackt wie auf einem Citybike

Aus medizinischer Sicht ist nur die sportliche oder die aufrechte Variante empfehlenswert. Für Personen, die regelmäßig mit dem Fahrrad unterwegs sind, empfiehlt sich ein Trekkingrad. Personen, die ihr Rad ausschließlich für kurze Strecken zum Einkaufen nutzen, eignet sich ein Hollandrad.

Mit den folgenden Hinweisen können Sie selbst Ihre Sitzposition auf dem Fahrrad kontrollieren (3).

Für die **Rahmenhöhe und –länge** gilt, dass die Ellenbogen beim Griff zum Lenker leicht gebeugt und nicht durchgestreckt sind.

Knapp 50 Prozent des Körpergewichts verteilen sich auf dem **Sattel**. Für Männer eignet sich aufgrund der Anatomie eine eher dreieckige Form, für Frauen eine T-Form. Der Sattel sollte nicht zu weich sein, da sonst ein Druckgefühl im Genitalbereich entstehen kann. Eine waagerechte Einstellung des Sattels ist von Vorteil und die Höhe stimmt, wenn die Ferse bei durchgestrecktem Bein das Pedal berührt. Beim Fahren bleibt das Knie immer leicht gebeugt.

Da die Hände nur wenig Last vertragen und viele Menschen relativ schnell ein Kribbeln verspüren, sollte auf einen passenden **Lenker** geachtet werden. Verschiedene Lenkertypen kann man im Fachgeschäft testen.

Der richtige Punkt zum Auftreten auf dem (rutschfesten) Pedal ist der Ballen der Großzehe. Somit wird die Kraft optimal übertragen.

Werfen Sie bei der nächsten Radausfahrt mit Freunden oder Bekannten doch mal einen Blick aufeinander und prüfen Ihre Sitzposition. Viel Spaß beim Radeln !

Literatur:

- (1) ADFC (2016). *Die Effekte regelmäßigen Radfahrens*. Verfügbar unter: <http://www.adfc.de/gesundheit/gesund-bleiben/die-effekte-regelmaessigen-radfahrens/seite-1-die-effekte-regelmaessigen-radfahrens-8211-uebersicht> (zuletzt abgerufen 15.06.2016).
- (2) Andersen L, Schnohr P, Schroll M & Hein H. All-Cause Mortality Associated With Physical Activity During Leisure Time, Work, Sports, and Cycling to Work. *Arch Intern Med* 2000;160(11):1621-1628.
- (3) DIE WELT KOMPAKT (2016). *Richtig radeln*. Ausgabe 05.04.2016.

### **Neue Kursangebote**

Wir laden Sie herzlich zu neuen Kursangeboten im Projekt „Der Eselsberg bewegt sich“ ein. Bei diesen Kursen sind noch freie Plätze vorhanden.

#### **Kurs Slackline**

Die Slackline ist ein Gurt-/Schlauchband, das meist zwischen Bäumen gespannt wird. Sie fordert und fördert Balance, Koordination sowie Konzentration und hilft dabei nebenbei noch, die aufrechte und gesunde Haltung im Alltag zu stärken. Grundlegende Bewegungsabläufe lassen sich leicht von allen Altersklassen erlernen.

Der Kurs findet am Donnerstag 16.06., 23.06., 30.06., 07.07. und 14.07. jeweils von 12.00 bis 13.15 Uhr statt.

**Kursleiter:** Tim Werner, Universität Ulm

**Treffpunkt:** Bushaltestelle Uni Süd

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 18 Euro für 5 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

#### **Kurs Einführung ins Klettern und Bouldern**

Dieser Einsteigerkurs gibt Ihnen einen Einblick in den Klettersport. Sie erlernen das Toprope-Sichern, erhalten einen breiten Überblick über den Klettersport, das verwendete Material und erlernen grundlegende Klettertechniken. Ortsbedingt liegt das sportliche Hauptaugenmerk auf der Bewegungslehre, welche beim Bouldern (Klettern ohne Seil und Gurt an Kletterwänden in Absprunghöhe) erlernt wird. Aus Sicherheitsgründen wird Schwindelfreiheit für die Teilnahme am Kurs vorausgesetzt. Qualifizierte Trainer stehen Ihnen dabei zur Seite.

Der Kurs findet am Mittwoch 22.6., 29.06., 06.07., 13.07. und 20.07. jeweils von 16.15 bis 17.45 Uhr statt.

**Kursleiter:** Michael Mecklenburg und Joschka Wolf, Universität Ulm

**Veranstaltungsort:** Sporthalle Nord, Talstr. 51, Ulm

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 22,50 Euro für 5 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

### **Teilnahme am Einstein-Marathon 25.09.2016**

Eine Anmeldung ist über den Hochschulsport der Universität Ulm möglich. Details finden Sie unter:

[https://sport.uni-ulm.de/index.php?id=143&tx\\_ttnews\[tt\\_news\]=263&cHash=f513d71f63d9cd628ea35b6b396113b9](https://sport.uni-ulm.de/index.php?id=143&tx_ttnews[tt_news]=263&cHash=f513d71f63d9cd628ea35b6b396113b9)

### **Aktionstag Fahrrad am 29.06.2016**

Details finden Sie auf unserer Homepage:

<https://www.uni-ulm.de/misc/iui-gesfuermitt/aktuelle-kurse-und-veranstaltungen-2016/neu-aktionstag-fahrrad.html>

Wenn Sie an einem dieser Kurse teilnehmen möchten, so melden Sie sich bitte unter Angabe des Kurses unter folgender Email Adresse an: [bgm@uni-ulm.de](mailto:bgm@uni-ulm.de)

Wir wünschen Ihnen einen schönen und erholsamen Sommer mit vielen Radaktivitäten im Freien und freuen uns auf Ihre Teilnahme an unserem Aktionstag Fahrrad am 29.06.2016!

Ihr „Der Eselsberg bewegt sich“ Team