Wie sitzen Sie auf Ihrem Fahrrad?

Oberkörperhaltung

- Ist Ihr Oberkörper leicht nach vorn geneigt?
- Ist Ihr Becken leicht nach vorn gekippt?
- Ziehen Sie Ihre Schultern leicht nach hinten-unten?
- Ist Ihre Halswirbelsäule gestreckt?

Satteleinstellung

- Können Sie im Stand mit beiden Fußspitzen knapp den Boden berühren?
- Steht der Sattel waagerecht oder nach vorn leicht abfallend?

Lenkereinstellung

- Ist der Lenker mindestens so hoch wie der Sattel?
- Beträgt der Abstand „Lenker-Sattel“ mindestens eine Unterarmlänge?

Arm-/Handstellung

- Sind Ihre Ellenbogen leicht angewinkelt?
- Vermeiden Sie das Überstrecken Ihrer Handgelenke?
- Variieren Sie öfter Ihre Handhaltung?

Weitere Übungen für Einsteiger und Fortgeschrittene oder zur Bürogymnastik finden Sie bei der BKK unter www.bkk.db.com im Bereich „Medizin und Gesundheit“ unter dem Stichwort „Rückengesundheit“.

Bitte beachten Sie:

- Wählen Sie eher kleine Gänge (70–80 Umdrehungen/min).
- Stellen Sie sich bei schlechten Wegverhältnissen auf die Pedale.
- Eine gefederte Sattelstütze oder ein vollgefedertes Fahrrad entlasten die Wirbelsäule und die Gelenke.

© 2003 · Ulrich Kuhnt
Rückenschule Hannover