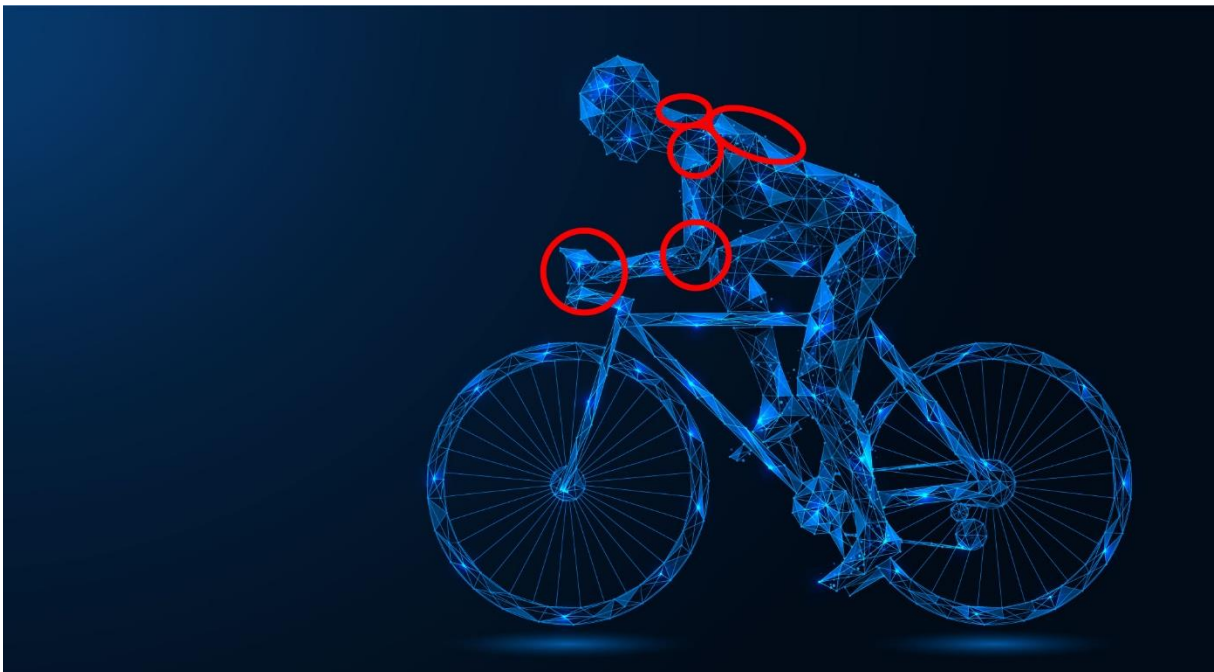


## Haltung! auf dem Rad ...



Der menschliche Körper ist nicht gebaut, um stundenlang auf dem Rad zu sitzen. Deine Haltung auf dem Rad kann zwar verbessert werden, ist aber nie perfekt. Je mehr du auf dem Rad sitzt, desto wichtiger ist die korrekte Position.

Aber welche Haltung auf dem Rad ist die richtige? Beginnen wir von vorne:



## Handgelenk gerade



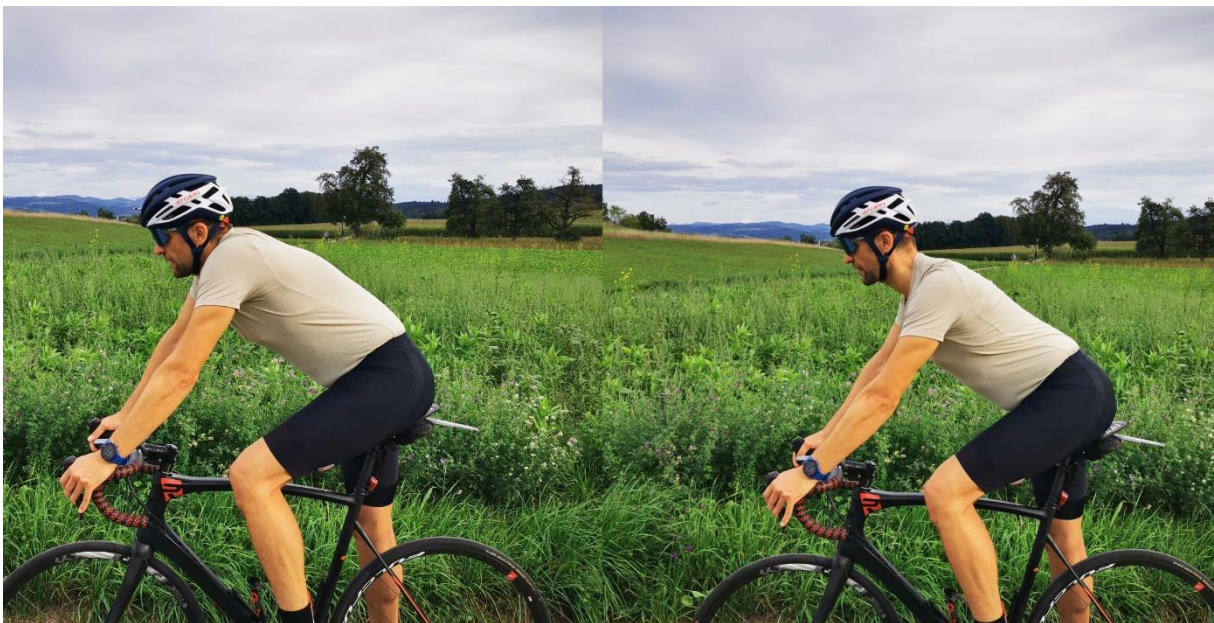
Das Handgelenk trägt während dem Fahren einen Teil des Gewichtes deines Körpers. Eine funktionell richtige Haltung beim Stützen auf dem Lenker ist für das Handgelenk dabei entscheidend. Die Hand ist dabei die Verlängerung des Unterarmes, so dass der Mittelfinger in einer Linie mit dem Unterarm liegt. Der Handrücken ist leicht angehoben. Diese Griffposition ist leider nicht überall am Lenker möglich. Beim Griff an den Oberlenker ist die richtige Handposition einfach umsetzbar; Beim Bremsgriff ist dies schon etwas schwieriger. Das Handgelenk kann hier durch das Abknicken in Richtung Kleinfinger schnell überlastet werden. Wer aerodynamisch unterwegs sein will, greift an den Unterlenker. Doch auch hier müssen die Hände gut positioniert werden. Der Wechsel der Handposition am Lenker hilft dir auch deine Handgelenke weniger zu belasten.

## Ellbogen gebeugt



Deine Ellbogen sind immer leicht gebeugt. Auch wenn dies mehr Energie braucht, zahlt es sich aus. Mit der Streckhaltung im Ellbogen kommen über kurz oder lang zu viele Schläge im Ellbogengelenk an, so dass das Gelenk Schaden nehmen könnte. Du kannst das leichte Beugen gerne auch direkt im Vierfüssler oder der Liegestützposition üben.

## Schultern runter



Deine Schulter gehören weg von deinen Ohren, so dass deine Nackenmuskulatur entspannt bleiben kann. Rolle deine Schultern nach hinten unten. Je länger die Ausfahrt, desto mehr Spannung entsteht im Schulter-Nacken-Bereich. Baue das «Locker-lassen» der Schultern auf dem Rad bei jeder Möglichkeit ein. Übe dies auch wieder direkt in der Vierfüssler- und Liegestützposition.

## Nacken lang



Der Nacken sollte so lang und gestreckt wie nur möglich sein. Das bedeutet, dass du dein Kinn Richtung Brustbein leicht einrollst und den Hinterkopf in die Höhe ziehst. Auf dem Rad musst du aber auch nach vorne schauen. Durch das Nachvorneschauen entsteht ein Knick im Nacken, welcher schnell schmerzhaft sein kann. Hier braucht es einen Kompromiss zwischen guter Haltung und Sicht nach vorne. Wenn es möglich und gefahrenfrei ist, schau immer wieder nach unten und zieh dabei deinen Nacken in die Länge. So entsteht in der Muskulatur und den Nackengelenken eine Entspannung.

## Brustwirbelsäule gestreckt



Deine Brustwirbelsäule kann leider mit der Zeit immer mehr in eine gebeugte Haltung fallen, so dass auch dein Nacken wieder mehr Stress bekommt. Je gerader deine Brustwirbelsäule, desto einfacher die Haltung für den Nacken. Hebe dein Brustbein so gut wie möglich nach vorne oben an. Durch diese Bewegung verhinderst du den Knick im

Nacken. Auch wenn diese Bewegung dich schnell ermüdet, korrigiere immer wieder in die angestrebte Haltung.

### **Wechsel einbauen**

Während deiner Ausfahrt ist es wichtig, die Haltung auf dem Rad immer wieder zu ändern. Je länger du eine Position beibehältst, desto grösser der Stress auf deine Strukturen.

Dies führt schnell zu Schmerzen. Mit jeder Veränderung der Position gönnst du deiner Muskulatur und deinen Gelenken eine kleine Verschnaufpause. Mit jedem Wechsel der Griffposition entlastest du auch für kurze Zeit deine Handgelenke, Ellbogen und Schultern. Falls der Wechsel der Position nicht zur erhofften Erleichterung führt, sind Ausgleichsübungen neben dem Rad fahren ein Muss. Auch wer aerodynamisch perfekt unterwegs sein will und diese Position nur selten verlassen kann, muss dem Körper zwingend eine zweite Trainingseinheit Beweglichkeit mit auf den Weg geben. Mehr Details zum Ausgleichstraining für deine Haltung auf dem Rad erfährst du in meinem nächsten Beitrag.