



# FIT UND XUND #31

## DAMIT FAHRRADFAHREN GESUND BLEIBT

Aktuell begegnen mir wieder viele Fahrradfahrer auf der Strasse. Grund dafür dürfte sein, dass Fahrradfahren grundsätzlich gesund ist. Es stärkt Herz und Kreislauf, schont Gelenke, verbrennt Kalorien und kann Stress abbauen. Je nach dem wie ambitioniert Sie diesen Sport betreiben, kann es aber auch zu Problemen und Schmerzen führen.

Der wehtuende Po verschwindet oft nach einer kurzen Gewöhnungsphase nach der Winterpause, wenn der Sattel im Vorjahr ohne Schmerzen gefahren wurde. Wenn nicht, kann meist der Fachhändler Abhilfe schaffen, indem er Ihnen den Sattel richtig einstellt. Dasselbe gilt für schmerzende Ellbogen und kribbelnde Finger, wenn der Lenker korrekt positioniert ist.

Aber egal, wie gut das Fahrrad zu einem passt, die Haltung auf dem Rad ist leider unnatürlich: Der Kopf muss oft im Nacken gehalten werden, die Hüfte ist dauernd gebeugt und der Rücken rund. So kann es zu Nacken-, Hüft- und/oder Rückenschmerzen kommen. Um diesen entgegenzuwirken, ist es gut, wenn Sie in den Pausen oder ganz sicher kurz nach Schluss ein paar Übungen zum Ausgleich machen. Hier die wichtigsten:



*Bild links: Legen Sie den Fuss auf eine Mauer oder auf eine Parkbank. Hüfte nach vorne schieben, Oberkörper weit nach hinten nehmen und mit dem Rist des hinteren Fusses Druck in die Unterlage geben. Machen Sie die Übung beidseitig. So bringen Sie Länge in die vordere Oberschenkelmuskulatur, öffnen die Hüfte und richten Ihren Oberkörper auf.*

*Bild rechts: Machen Sie diese Übung ohne Schuhe. Krallen Sie sich mit den Zehen auf einer Treppe fest und drücken Sie die Ferse so weit wie möglich nach unten. Die Knie müssen gestreckt sein. Nun machen Sie einen runden Rücken und wandern Stufe um Stufe tiefer. Der Kopf ist eingorllt und Ihr Blick geht Richtung Bauchnabel. Mit dieser Übung bringen Sie von den Waden über die rückseitige Oberschenkelmuskulatur bis hinauf zum Rückenstrecker alles wieder in Länge.*



Nun wünsche ich Ihnen viel Spass beim Kräftig-in-die-Pedalen-Treten.

Gaby Bächtold  
ABC Fitness, Rheinau