



Gemeinsam für ein Rücken-gesundes Leben!



Aktion Gesunder Rücken e.V.

**RÜCKENFREUNDLICHES
RADFAHREN: SO BLEIBST DU
GESUND UND FIT!**

Rückenfreundliches Radfahren: So bleibst du gesund und fit!

Liebe Radfahrerin, lieber Radfahrer,

herzlich willkommen zu unserer umfassenden Broschüre über rückenfreundliches Radfahren! Radfahren ist eine umweltfreundliche Fortbewegungsart, eine fantastische Möglichkeit fit zu bleiben und die Natur zu genießen. Doch damit das Radfahren langfristig Freude bereitet und du gesund bleibst, ist es wichtig, einige grundlegende Tipps zu beachten.

Diese Broschüre gibt dir wertvolle Hinweise, wie du Rückenschmerzen vermeiden und deine Gesundheit fördern kannst. Lass uns gemeinsam in die Pedale treten und los geht's!

Deine



PS: Unser Dank gilt Ulrich Kuhnt von der Rückenschule Hannover, der uns mit seinem fachlichen Rat bei der Erstellung der Broschüre unterstützt hat.



Kerstin Meier-Dejten – Direktorium

Inhaltsverzeichnis

- 4 Warum das Radfahren immer beliebter wird
- 6 Die individuelle Fahrradeinstellung – Dein Rad, dein Wohlfühlmoment
- 10 Die richtige Einstellung für verschiedene Fahrradtypen
- 12 Radfahren ohne Sattel – mit dem Stepper-Fahrrad
- 14 Mehr als Standard: Ergonomisches Zubehör für mehr Fahrfreude
- 18 Warum Aufwärmen vor dem Radfahren sinnvoll ist
- 19 Wohlfühlen auf dem Rad – mit der richtigen Haltung
- 20 Rückenfreundlich Radfahren – mit dem richtigen Rucksack
- 21 Pausen, die gut tun – Erholung für Körper & Geist
- 22 Radfahren für den Kopf – Entspannt in die Pedale treten
- 23 AGR-geprüfte Produkte

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Stader Straße 6
27432 Bremervörde
Telefon: +49 4761 926358-0
E-Mail: info@agr-ev.de
www.agr-ev.de

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter. Dennoch behalten wir uns eventuelle Irrtümer vor.

Copyright © 2025 by AGR

Alle Nutzungsrechte an Bildern, Texten und Schriftzügen sind vorbehalten. Eine Verbreitung und Wiedergabe ist teilweise möglich, bedarf allerdings der Genehmigung durch AGR.

Titelbild: © Ergon
Bild Rückseite: © Mariusz S/peopleimages.com – stock.adobe.com



Über die Aktion Gesunder Rücken e. V.

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. fördert seit ihrer Gründung 1995 die Rückengesundheit. Der unabhängige Verein mit Sitz in Bremervörde (Niedersachsen) zeichnet besonders rückengerechte Produkte mit dem AGR-Gütesiegel aus. Dies geschieht in Kooperation mit medizinischen Fachgesellschaften.

Die Aktion Gesunder Rücken arbeitet eng mit unabhängigen Gesundheitsexperten zusammen, um Fachhandel und Therapierende zum Thema Ergonomie und Rückengesundheit zu schulen sowie Verbraucher rund um die Vermeidung von Rückenschmerzen zu informieren.



Das AGR-Gütesiegel - Darauf kannst du vertrauen!

Das AGR-Gütesiegel und der Prüfprozess wurden vom „Amt der Europäischen Union für geistiges Eigentum“ (EUIPO) genau unter die Lupe genommen und 2022 als seriös und vertrauenswürdig ausgezeichnet. Es ist somit eines der wenigen Gütesiegel, das diese hochwertige internationale Auszeichnung als EU-Gewährleistungsmarke erhalten hat.

Warum das Radfahren immer beliebter wird

Radfahren begeistert – und das mehr denn je! Immer mehr Menschen entdecken das Fahrrad neu: als praktisches Fortbewegungsmittel, als sportliche Herausforderung und als wunderbare Möglichkeit, Körper, Geist und Umwelt etwas Gutes zu tun.

Gesund unterwegs – jeden Tag

Radfahren hält fit, macht Spaß und tut einfach gut. Es stärkt das Herz-Kreislaufsystem, verbessert die Ausdauer und trainiert wichtige Muskelgruppen – besonders in den Beinen und im Rücken. Gleichzeitig ist es gelenkschonend und somit ideal für Menschen mit Knie- oder Hüftproblemen oder Übergewicht. Die gleichmäßige Bewegung beim Treten sorgt für Stabilität und Mobilität. Weiterhin wird die Ernährung der Gelenkknorpel und der Bandscheiben unterstützt – nicht umsonst wird das Radfahren auch in der Rückenschule empfohlen.

Nachhaltig mobil

In Zeiten von Klimawandel und Verkehrswende gewinnt das Fahrrad immer mehr an Bedeutung. Wer auf das Rad umsteigt, leistet einen aktiven Beitrag zum Umweltschutz – ganz ohne Abgase und Lärm. Und ganz nebenbei spart man auch noch Spritkosten, Parkstress und Zeit im Stau



Radfahren für alle – dank moderner Technik

Noch nie war Radfahren so vielseitig und zugänglich wie heute: Ob klassisches Citybike, sportliches Rennrad, robustes Mountainbike oder komfortables E-Bike – für jeden Anspruch gibt es das passende Rad. Vor allem Pedelecs (siehe Seite 11) eröffnen neue Möglichkeiten: Sie machen längere Strecken leichter bewältigbar und ermöglichen auch Ungeübten oder Menschen mit Einschränkungen, mobil zu sein und Freude an der Bewegung zu haben.

Bessere Wege, mehr Freiheit

Die Infrastruktur für Radfahrerinnen und Radfahrer wird immer besser. Städte und Gemeinden investieren in sichere Radwege, Radrouten und fahrradfreundliche Angebote. Auch die Reisebranche hat das Fahrrad für sich entdeckt: Ob gemütliche Flusstour, sportliche Alpenüberquerung oder spannende Städtereise – das Rad bringt dich überall hin.

Mehr als nur ein Fortbewegungsmittel

Radfahren steht für Lebensfreude, Freiheit und bewusste Entscheidungen. Es ist mehr als nur Bewegung – es ist ein Lebensgefühl. Kein Wunder also, dass immer mehr Menschen begeistert in die Pedale treten!

Lust bekommen? Damit auch du sicher, bequem und mit Freude unterwegs bist, haben wir auf den nächsten Seiten die wichtigsten Tipps und Informationen rund ums Radfahren für dich zusammengestellt.

*Also: Aufsteigen, losradeln –
und die Fahrt genießen!*

Die individuelle Fahrradeinstellung – Dein Rad, dein Wohlfühlmoment

Stell dir vor: Du steigst auf das Rad, trittst in die Pedale – und alles fühlt sich einfach richtig an. Keine Rücken- und Gesäßschmerzen, keine verspannten Schultern, keine tauben Hände. Klingt gut, oder? Genau das ist möglich – mit einer individuell auf dich abgestimmten Fahrradeinstellung. Denn dein Rad sollte zu dir passen wie ein gutes Paar Schuhe: bequem, unterstützend und wie für dich gemacht. Damit jede Fahrt zum Vergnügen wird, findest du hier die wichtigsten Tipps für eine rundum stimmige Sitzposition.



Die richtige Sattelhöhe – Nicht zu hoch, nicht zu niedrig

Die richtige Sattelhöhe ist der Schlüssel für ein komfortables und gesundes Fahrgefühl. Sie beeinflusst nicht nur, wie kraftvoll du in die Pedale trittst, sondern auch, ob du Beschwerden wie Rückenschmerzen, verspannte Muskeln oder schmerzende Knie bekommst.

Wenn dein Sattel **zu hoch** eingestellt ist, musst du bei jedem Tritt dein Becken zur Seite kippen. Das führt häufig zu Verspannungen im unteren Rücken. Ist er hingegen **zu niedrig**, werden deine Knie übermäßig angewinkelt, was schnell zu Muskelermüdung und Gelenkbeschwerden führen kann – ganz abgesehen davon, dass du dabei viel Energie verlierst.

Wie finde ich die ideale Sitzhöhe?

⇒ Die Fersenmethode:

Setz dich auf dein Fahrrad und stelle die Ferse auf das Pedal in der untersten Position. Dein Bein sollte nun ganz durchgestreckt sein. Beim eigentlichen Treten mit dem Fußballen sollte dein Knie dann immer noch leicht gebeugt bleiben – das ist das perfekte Maß!

⇒ Die Knie-Lot-Methode:

Noch präziser ist diese Variante. Du sitzt wie beim Fahren auf dem Rad, die Kurbeln sind waagrecht. Die Fußballen stehen auf den Pedalen. Jetzt lässt du ein Lot von deiner Kniescheibe fallen – dieses sollte genau durch die Pedalachse verlaufen. Stimmt das, ist die Sitzlänge optimal. Mit der Sattelposition kannst du zusätzlich feintunen, bis du dich wirklich rundum wohlfühlst.

Mit der passenden Sattelhöhe fährst du effizienter, beugst Überlastungen vor und schaffst die besten Voraussetzungen für entspanntes Radfahren.

Sattelleigung – Waagrecht ist (fast immer) ideal



Auch die Neigung deines Sattels spielt eine entscheidende Rolle für deinen Fahrkomfort. In der Regel gilt: Der Sattel sollte waagrecht ausgerichtet sein. So wird dein Körpergewicht gleichmäßig verteilt – ganz ohne unangenehme Druckstellen oder einschlafende Gliedmaßen. Solltest du diese Ausrichtung

als unangenehm empfinden bedenke: minimale Anpassungen der Sattelleigung haben oft eine große Wirkung!

⇒ Kippt der Sattel nach vorne, neigst du dazu, während der Fahrt nach vorn zu rutschen. Dabei verlagerst du zu viel Gewicht auf Hände und Handgelenke – was auf Dauer zu Druckschmerzen oder Taubheitsgefühlen führen kann.

⇒ Ist der Sattel nach hinten geneigt, dreht sich dein Becken nach hinten und du bildest einen Rundrücken, was den unteren Rücken stark beansprucht und zu Verspannungen führen kann.

Sitzhaltung – Eine Frage der Neigung des Oberkörpers

Wie stark du dich auf dem Fahrrad nach vorne beugst, hat großen Einfluss auf deine Muskelaktivität und dein Fahrgefühl. Besonders bei längeren Strecken ist eine leichte Vorneigung optimal – etwa zwischen 15 und 30 Grad.



⇒ Eine zu aufrechte Haltung mag auf den ersten Blick bequem erscheinen. Doch bei holprigen Wegen oder fehlender Federung kann genau das zu Problemen führen: Deine Wirbelsäule und dein Becken werden stärker durchgeschüttelt, was zu Schmerzen führen kann. Außerdem nutzt du in dieser Haltung deine Muskelkraft weniger effizient.

⇒ Wenn du dich beim Radfahren zu weit nach vorne beugst (mehr als 30 Grad), musst du den Kopf stärker in den Nacken legen, um noch nach vorne auf die Straße schauen zu können. Diese Haltung, über längere Zeit, kann die Muskulatur im Nacken verspannen. Zusätzlich belastest du deine Handgelenke stärker, besonders wenn du viel Gewicht auf den Lenker stützt.

⇒ Die goldene Mitte liegt also dazwischen: Eine moderate Vorneigung sorgt für eine bessere Kraftübertragung, eine aktivere Muskulatur – und ein insgesamt dynamisches, entspanntes Fahrgefühl. Deine optimale Sitzneigung bestimmen der Abstand zwischen Sattel und Lenker, sowie die Höhe des Lenkers.

Lenkerposition & Vorbau – Alles im Griff, ganz entspannt

Auch der Lenker verdient deine volle Aufmerksamkeit. Denn eine falsche Lenkerposition kann auf Dauer genauso schmerzhaft sein wie ein schlecht eingestellter Sattel.

Der Lenker sollte so eingestellt sein, dass du deine Hände locker abstützen kannst, ohne dass deine Handgelenke abgeknickt oder überstreckt sind. Deine Arme bleiben leicht gebeugt, die Handgelenke bilden eine gerade Linie mit den Ellenbogen – so sorgst du für eine natürliche, entlastende Haltung.



⇒ Ein zu tiefer Lenker zwingt dich in eine zu starke Vorbeugung – das kann den Nacken und die Schultern verspannen.

⇒ Ein zu hoher Lenker wiederum führt häufig dazu, dass dein unterer Rücken stärker belastet wird, weil du dich in einer ungünstigen Haltung festhältst.

⇒ Mit einem verstellbaren Vorbau kannst du die Höhe und Neigung des Lenkers individuell anpassen – bis du das Gefühl hast: Jetzt passt's!

Und denk dran: Das meiste Gewicht sollte auf deinem Gesäß liegen, nicht auf den Händen. Je entspannter deine Arme, desto angenehmer die Fahrt – und desto sicherer die Kontrolle.

Fazit: Dein Fahrrad, dein Wohlfühl

Ein gut eingestelltes Rad ist wie ein guter Freund – es unterstützt dich, passt sich dir an und sorgt dafür, dass du dich rundum wohlfühlst. Gönn dir die Zeit, diese Einstellungen zu überprüfen oder bei Bedarf anzupassen. Dein Körper wird es dir danken – mit schmerzfreien, leichten und glücklichen Kilometern.



Also: Ab aufs Rad und los ins kleine Alltagsabenteuer – mit einem Lächeln im Gesicht und Rückenwind im Herzen.

Fahrrad-Einstellhilfen - dein Weg zum rückenfreundlichen Fahrrad:
www.agr-ev.de/fahrrad

Die richtige Einstellung für verschiedene Fahrradtypen

Je nachdem, welches Fahrrad du fahren möchtest, solltest du die Sitzposition individuell anpassen:



⇒ Cityrad (Stadtrad)

© Gilang Prihardono - stock.adobe.com



Ein Cityrad ist für kürzere Strecken und eine etwas aufrechtere Haltung gemacht. Der Lenker sollte etwas höher als der Sattel sein, damit dein Rücken entspannt bleibt und dein Blick nach vorne gerichtet ist. Diese Position schont deinen Rücken und ist ideal für den Stadtverkehr.

⇒ Trekkingrad



© Gilang Prihardono - stock.adobe.com

Trekkingräder sind für längere Touren und gemischtes Gelände geeignet. Eine leicht nach vorne geneigte Sitzposition verbessert die Aerodynamik und verteilt das Körpergewicht gleichmäßiger. Der Lenker sollte etwa auf Sattelhöhe eingestellt werden. So bleibst du auch auf längeren Strecken entspannt und effizient.

⇒ Mountainbike (MTB)



© stockphoto-graf - stock.adobe.com

Beim Mountainbiken geht es um Kontrolle und Wendigkeit. Hier sitzt du etwas weiter nach vorne geneigt, um die optimale Balance zu halten. Der Lenker sollte ebenfalls ungefähr auf Sattelhöhe liegen. Achte auf eine ergonomische Lenkerform, um Druck auf die Handgelenke zu vermeiden. Diese Position hilft dir, auch auf anspruchsvollem Terrain sicher zu bleiben.

⇒ Rennrad



© Onakiri - stock.adobe.com

Beim Rennradfahren ist eine aerodynamische Haltung wichtig. Der Lenker liegt deutlich tiefer als der Sattel, wodurch du stärker nach vorne geneigt sitzt. Diese Position ist leistungsorientiert, aber nicht für jeden Rücken geeignet, da sie den Rücken und Nacken stark belasten kann. Daher ist eine exakte Anpassung essenziell, um Verspannungen zu vermeiden.

⇒ Pedelecs (umgangssprachlich E-Bikes)



© stockphoto-graf - stock.adobe.com

Pedelecs gibt es mittlerweile in allen zuvor genannten Varianten und sollten viele Einstellungsmöglichkeiten bieten, da du oft längere Strecken zurücklegst. Eine aufrechte Haltung sorgt für Komfort, besonders bei Tourenrädern. Passe Sattel und Lenker so an, dass dein Gewicht gleichmäßig verteilt ist. So bleibst du auch auf langen Touren entspannt und schmerzfrei.

Was viele E-Bike nennen, ist meist ein Pedelec: Es unterstützt nur beim Treten und bis 25 km/h. Richtige E-Bikes können im Gegensatz dazu auch ohne Treten per Gasgriff oder Anfahrhilfe fahren – wie ein kleines Mofa.

Mehr zu den unterschiedlichen Fahrradtypen findest du hier:
www.agr-ev.de/fahrradauswahl

Radfahren ohne Sattel – mit dem Stepper-Fahrrad



Fahrspaß ganz ohne Sattel? Das geht!

Ein Stepper-Fahrrad ist die sportlich-frische Alternative zum klassischen Rad. Es sieht auf den ersten Blick wie ein Fahrrad aus – doch ein entscheidender Unterschied fällt sofort auf: Der Sattel fehlt! Statt zu sitzen, wird hier im Stehen gefahren. Und statt in die Pedale zu treten, bewegen sich die Füße auf und ab – ähnlich wie auf einem Stepper im Fitnessstudio. So entsteht ein völlig neues, dynamisches Fahrerlebnis, das nicht nur Spaß macht, sondern auch den ganzen Körper in Schwung bringt.

Aufsteigen, aufrichten, losrollen!

Beim Fahren bleibt der Oberkörper aufrecht und wird durch das Gleichgewichtsspiel sanft aktiviert. Diese Bewegung stärkt besonders die tief liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule – wichtig für einen gesunden, schmerzfreien Rücken. Gleichzeitig werden Beine, Bauch, Arme und viele weitere Muskelgruppen trainiert – ein Rundum-Workout in der frischen Luft!

Auch die Ausdauer profitiert, ebenso wie Kraft und Koordination. Der Gleichgewichtssinn wird geschult – was im Alltag helfen kann, sicherer zu gehen und das Risiko für Stürze oder Umknicken zu verringern.

Sanft zur Muskulatur, stark im Effekt.

Das Stepper-Fahrad eignet sich für alle, die Freude an Bewegung haben – aber besonders auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Wer beim Gehen oder Radfahren Schmerzen hat, findet hier oft eine schmerzfreie, wohltuende Alternative.

Die besondere Bewegung beansprucht die Muskulatur schonend und gezielt – ideal bei Rückenproblemen oder Gelenkbeschwerden. So vereint das Stepper-Fahrad Bewegung und Lebensfreude in einem.



Wo du weitere Hilfe und Informationen zur Einstellung bekommst

Wenn du dir unsicher bist, wie du dein Rad richtig einstellst, lohnt sich ein Besuch bei einem Fachhändler oder einem Ergonomie-Experten. Außerdem gibt es auch zwei drei pfiffige Anleitungen die unser Expertenteam mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet hat. Folgende Hilfsmittel unterstützen dich bei der individuellen Anpassung deines Fahrrads:

⇒ Fitting Box

Ein Set, das Werkzeuge und Anleitungen zur optimalen Einstellung der Fahrradkomponenten enthält. Mit Wasserwaage, Maßband und Schablonen kann das Rad präzise auf die eigenen Bedürfnisse abgestimmt werden.

⇒ Online-Ressourcen

Websites wie richtigradfahren.de bieten umfangreiche Informationen, Videos und Anleitungen zur ergonomischen Fahrradeinstellung. Hier werden auch spezifische Tipps für verschiedene Fahrradtypen gegeben.

⇒ Fachhändler mit Scanner-Systemen

Einige Fahrradhändler nutzen moderne Scanner-Systeme, um die optimale Sitzposition zu ermitteln. Dabei werden Körpermaße und -haltungen analysiert und das Fahrrad entsprechend angepasst.

Umfangreiche Tipps zu den verschiedenen Systemen sowie Videomaterial findest du auf unserer Übersichtsseite www.agr-ev.de/fahrraeder

Mehr als Standard: Ergonomisches Zubehör für mehr Fahrfreude

Neben der Grundausrüstung gibt es viele kleine Helfer, mit denen du dein Rad noch bequemer, sicherer und gesünder machen kannst. Ob du lieber gemütlich durch die Stadt rollst oder sportlich unterwegs bist – es lohnt sich, auf ergonomische Details zu achten.



In den nächsten Abschnitten zeigen wir dir, welches Zubehör wirklich Sinn macht, was deinen Körper entlastet und wie du dein Fahrerlebnis noch angenehmer gestalten kannst.

*Mach dein Rad zu deinem Wohlgefühlplatz auf zwei Rädern –
du wirst den Unterschied spüren!*

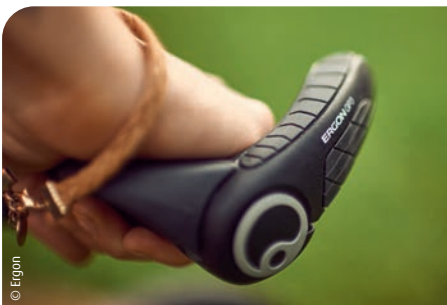
Griffkomfort – damit jede Fahrt ein Genuss wird



Wohlgeformte, ergonomische Griffe mit sanft dämpfenden Eigenschaften machen das Radfahren spürbar angenehmer. Sie helfen dabei, Stöße abzufangen und Druck auf empfindliche Nervenwurzeln zu vermeiden – für entspannte Hände, auch auf längeren Strecken.

Dank ihrer großzügigen Auflagefläche wird der Druck gleichmäßig verteilt, was Taubheitsgefühlen – vor allem im Ringfinger und kleinen Finger – effektiv entgegenwirken kann. So bleiben deine Hände angenehm locker und schmerzfrei.

Besonders clever: Spezielle Griffe mit Full-size-Bar-End erlauben verschiedene Hand- und Griffhaltungen. Das sorgt für Abwechs-



lung, beugt Ermüdung vor und schenkt Armen und Handgelenken die Entlastung, die sie verdienen.

So wird jede Tour ein Stück bequemer – und das Radfahren zu einem rundum guten Gefühl.

Bequem sitzen – entspannt radeln

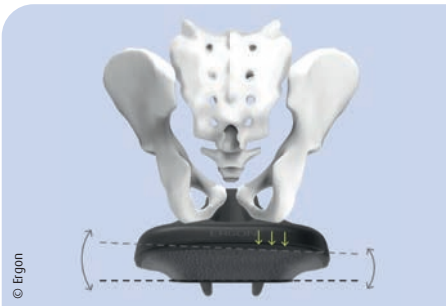
Fast jeder kennt sie: Taubheitsgefühle, Sitzbeschwerden oder Rückenschmerzen beim Radfahren. Oft liegt das Problem an der starren, unbeweglichen Sitzschale vieler Sättel – besonders in Kombination mit ungeeigneter Polsterung kann das die Durchblutung im Damm- und Genitalbereich stark beeinträchtigen.



Da Männer und Frauen im Sitzbereich anatomisch unterschiedlich gebaut sind, sind spezielle Sattelmodelle in verschiedenen Breiten mit passenden Entlastungskanälen besonders wichtig. Bedenke, ein zu breiter Sattel kann zu Reibung an den Oberschenkel führen und auf einem zu schmalen sind deine Sitzbeinhöcker nicht optimal positioniert.

Die Lösung? Ein Sattel, der sich mit dir bewegt!

Ein flexibler, richtig eingestellter Sattel, der die natürliche Beckenbewegung zulässt und Erschütterungen sanft abfängt, sorgt für deutlich mehr Komfort. Ein Dämpfungselement hilft, Verspannungen zu vermeiden und fördert eine aktive Rückenmuskulatur – für gesünderes, angenehmeres Radfahren.



⇒ **Unser Tipp zur Einstellung:** Starte mit waagerechter Position. Bei zu viel Druck im Damm- oder Genitalbereich kann ein leichtes Absenken oder Anheben der Sattelspitze Wunder wirken.

Pedale – der runde Tritt macht den Unterschied



Die Wahl der richtigen Pedale kann einen

großen Einfluss auf deinen Fahrkomfort und deine Effizienz haben. Ergonomische Pedale sind rutschsicher und bieten eine stabile Plattform für deine Füße und helfen, die Kraft gleichmäßig zu übertragen. Die Pedale sind der direkte Kontaktpunkt zwischen dir und deinem Antrieb – und ihre Bedeutung wird oft unterschätzt.

Für gesundes und kraftvolles Fahren ist eine runde, gleichmäßige Tretbewegung entscheidend. Achte beim Pedalieren darauf, nicht nur zu drücken, sondern auch aktiv mit hochzuziehen – das schont deine Knie, verbessert die Kraftübertragung und macht dein Fahrgefühl viel geschmeidiger. Dies ist besonders wichtig bei längeren Touren oder anspruchsvollen Strecken.

⇒ Plattformpedale

Diese Pedale sind ideal für den Alltagsgebrauch und bieten eine große rutschsichere Auflagefläche für den Fuß. Sie sind besonders für Stadt- und Tourenräder geeignet, da sie bequem und einfach zu bedienen sind.

⇒ Klickpedale

Für ambitionierte Fahrer sind Klickpedale eine gute Wahl. Sie bieten eine feste Verbindung zwischen Schuh und Pedal, was die Effizienz beim Treten erhöht. Achte darauf, dass die Cleats richtig positioniert sind, um eine natürliche Bewegung zu ermöglichen und Kniebeschwerden zu vermeiden.

Insgesamt gilt: Die richtigen Pedale und eine saubere Trettechnik verbessern dein Fahrgefühl und schonen deinen Körper.

Komfortabel unterwegs – mit der richtigen Federung

Eine gute Federung macht den Unterschied: Sie dämpft Stöße durch unebene Wege, schützt deine Wirbelsäule und entlastet Rücken und Gelenke. Untersuchungen der Deutschen Sporthochschule in Köln zeigen: Vollgefederte Räder können Belastungen um bis zu 35% reduzieren – das spürst du mit jeder Fahrt.



Ob Federgabel, gefederte Sattelstütze oder vollgefederter Rahmen – welche Lösung am besten zu dir passt, hängt von deinem Fahrstil und den Wegen ab, die du nutzt. Wichtig ist: Die Federung sollte zu deinem Körpergewicht und deinen Bedürfnissen passen oder einstellbar sein.

Lass dich im Fachhandel beraten – und genieße ein spürbar angenehmeres Fahrgefühl!

Fahrradrückspiegel: Sicherheit im Blick



Ein Fahrradrückspiegel ist ein wichtiges Sicherheitsfeature, das dir hilft, den Verkehr hinter dir im Auge zu behalten. Er ermöglicht es dir, ohne Kopfdrehen zu sehen, was hinter dir geschieht, und trägt so zu einer sicheren Fahrt bei.

⇒ Anbringung

Ein Rückspiegel kann am Lenker befestigt werden. Achte darauf, dass er stabil sitzt und leicht einstellbar ist, damit du immer einen klaren Blick nach hinten hast.

⇒ Ergonomisches Design

Ein gut gestalteter Rückspiegel sollte leicht und kompakt sein, um den Fahrkomfort nicht zu beeinträchtigen. Zudem sollte er sich einfach verstellen lassen, damit du ihn schnell an deine Bedürfnisse anpassen kannst.

Warum Aufwärmen vor dem Radfahren sinnvoll ist



Grundsätzlich ist es vor längeren Radtouren immer sehr sinnvoll sich vor dem Start etwas aufzuwärmen und die Muskeln für die folgende Beanspruchung in Schwung zu bringen. Gerade wenn du ein ungeübter Fahrer bist und lange nicht mehr auf dem Rad geses-

sen hast. Durch leichtes Dehnen oder Mobilisieren vor dem Radeln arbeitest du effizienter und schonst deine Muskeln. Besonders bei kühlerem Wetter oder frühen Touren hilft ein kurzes Warm-up, den Kreislauf in Gang zu bringen – du fühlst dich schneller „im Tritt“.

Tipp: Je länger oder intensiver deine Tour wird, desto wichtiger ist das Warm-up. Für kurze, entspannte Fahrten genügt oft schon ein lockeres Losfahren.

So kann ein kurzes Warm-up aussehen:

- ✓ Ein paar Minuten locker gehen oder auf der Stelle laufen
- ✓ Kreisen der Schultern, Arme und Hüften
- ✓ Leichtes Dehnen des Nackens, der Oberschenkel, Waden und Hüftbeuger
- ✓ Aufs Rad steigen und die ersten 5 Minuten locker pedalieren

⇒ Während des Fahrens: Pausen einlegen

Auch auf einer Radtour solltest du regelmäßig Pausen einlegen, um deine Muskeln zu entspannen. Nutze die Zeit, um dich zu dehnen und deine Haltung zu überprüfen. So bleibst du flexibel und vermeidest Verspannungen. Und nicht zu vergessen, entspanne dich ein wenig genieße die Natur und die nächsten Kilometer radelst du wieder viel lockerer.

⇒ Nach dem Fahren: Cool down

Nach einer ausgiebigen Radtour solltest du deine Muskeln wieder runterfahren. Auch hier helfen dir ein paar Dehnübungen, Verspannungen zu lösen und deinen Körper zu entspannen. So bist du schnell wieder fit für die nächste Tour.

Wohlfühlen auf dem Rad – mit der richtigen Haltung

Eine gute Körperhaltung ist der Schlüssel für entspanntes, schmerzfreies Radfahren. Mit ein paar bewussten Anpassungen kannst du deinen Rücken entlasten, Verspannungen vorbeugen und jede Fahrt noch mehr genießen.

Aufrecht & entspannt sitzen

Dein Rücken sollte stabil, aber nicht verkrampft sein. Hände, Handgelenke und Ellbogen bilden idealerweise eine sanfte Linie. Vermeide ein zu starkes Hohlkreuz oder einen Rundrücken.

Ein regelmäßiger Blick auf deine Haltung lohnt sich – kleine Anpassungen machen einen großen Unterschied.

Schultern locker lassen

Ziehst du beim Fahren unbewusst die Schultern hoch? Dann gönne dir kurze Lockerungsphasen: Schultern aktiv hochziehen, dann bewusst fallen lassen. Auch



ein Wechsel der Handposition am Lenker oder dank entsprechender Griffe mit Fullsize-Bar-Ends hilft gegen Verspannungen.

Blick nach vorn – Nacken entspannen

Halte deinen Kopf aufrecht und richte deinen Blick nach vorn. Das entlastet deinen Nacken und verbessert gleichzeitig deine Übersicht und Sicherheit. Ein gutsitzender Helm und klare Sichtverhältnisse unterstützen dich dabei.

Rückenfreundlich Radfahren – mit dem richtigen Rucksack



Rucksäcke sind längst eine akzeptierte Alternative zur Aktentasche, werden aber meist im Sport- und Freizeitbereich genutzt. Fürs Radfahren gibt es jedoch spezielle Modelle.

Damit der Rucksack nicht zur Last wird, sondern sich wie ein Teil des Körpers anfühlt, solltest du einige Punkte beachten. Wir zeigen dir, worauf es bei einem komfortablen Fahrradruksack ankommt.

Richtiger Sitz – gut für den Rücken

Der Rucksack sollte eng am Rücken anliegen und nicht pendeln. Achte darauf, dass die Gurte korrekt eingestellt sind – weder zu locker noch zu straff. So vermeidest du unnötige Belastungen und fährst entspannter.

Rückenkonstruktion – individuell angepasst

Der Rucksack muss sich der Wirbelsäule anpassen und gleichzeitig gut belüftet sein – für Stabilität ohne Hitzestau.

Schultergurte – bequem und sicher

Ergonomisch geformte, gut gepolsterte S-förmige Schultergurte sorgen für Tragekomfort ohne Scheuerstellen. Sie sollten auch bei voller Beladung angenehm sitzen und nicht rutschen.

Hüft- und Brustgurt – gezielte Entlastung

Ein fester Hüftgurt verlagert das Gewicht von den Schultern auf die Hüften. Der Brustgurt hält alles sicher in Position – besonders bei Bewegung.

Richtig packen – für Stabilität

Schwere Dinge körpernah verstauen – das schont den Rücken und gibt Halt. Mehrere Fächer helfen, das Gewicht gleichmäßig zu verteilen.

Praktische Extras

Details wie Anhebehilfen, Reflektoren, Regenhülle oder ein variables Volumen erhöhen Komfort und Sicherheit spürbar.

Pausen, die gut tun – Erholung für Körper & Geist

Auch beim schönsten Raderlebnis brauchen Körper und Geist zwischendurch eine kleine Auszeit. Regelmäßige Pausen helfen dir, entspannt, leistungsfähig und mit einem Lächeln weiterzufahren.



© jenny sturm – stock.adobe.com

Pausen bewusst einplanen

Lege alle 60–90 Minuten eine kurze Pause ein – je nach Tempo und Gelände. So gibst du deinem Körper die Chance, sich zu erholen, und beugst Verspannungen vor. Ein Getränk, ein Snack und ein paar tiefe Atemzüge wirken oft Wunder.

Aktive Erholung

Nutze die Pause, um dich leicht zu dehnen, ein paar Schritte zu gehen oder die Beine auszuschütteln. Das bringt Schwung in die Durchblutung und lockert Muskeln, Rücken und Schultern – ideal für neue Energie.

Haltung prüfen, Entspannung spüren

Checke in der Pause deine Sitzposition und Körperhaltung. Kleine Korrekturen können Verspannungen vorbeugen und dein Wohlbefinden deutlich steigern.

⇒ **Unser Tipp:** Pausen sind kein Zeichen von Schwäche – sie machen deine Tour erst richtig rund. Gönn dir diese kleinen Momente zum Durchatmen und Genießen – Körper und Geist werden es dir danken!

Radfahren für den Kopf – Entspannt in die Pedale treten

Radfahren ist ein tolles Training für den Körper und Balsam für die Seele. Es hilft, den Kopf freizubekommen, Stress abzubauen und neue Kraft zu tanken. So wird jede Tour zu einer kleinen Auszeit vom Alltag.

Natur bewusst erleben

Nutze deine Zeit auf dem Rad, um die Landschaft zu genießen. Atme tief durch, spüre den Fahrtwind – und lass den Alltag einfach mal hinter dir.

Achtsam radeln

Sei ganz im Moment: Spüre, wie sich das Treten anfühlt, nimm Geräusche und Gerüche wahr – so schaltest du den Kopf ab und findest innere Ruhe.

Gemeinsam unterwegs sein

Ob mit Freunden oder in der Gruppe – Radfahren verbindet! Der Austausch, das gemeinsame Erleben und das Lachen unterwegs tun einfach gut.



Fazit: Gesund und fit mit dem Fahrrad

Rückenfreundliches Radfahren ist gar nicht so schwer. Mit der richtigen Einstellung deines Fahrrads, ergonomischer Ausstattung und regelmäßigen Übungen bleibst du schmerzfrei und fit. Achte auf eine aufrechte Körperhaltung und lege regelmäßig Pausen ein. So wird das Radfahren zu einer gesunden und entspannenden Aktivität, die nicht nur deinen Körper, sondern auch deinen Geist fit hält.

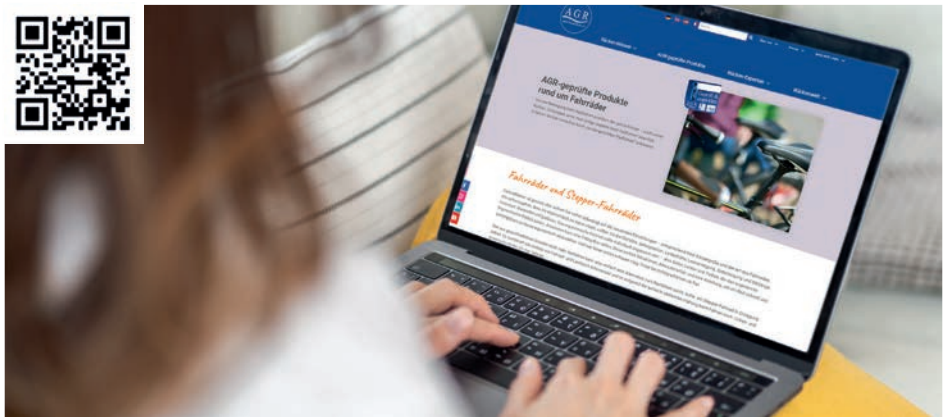
*Wir wünschen dir viel Spaß
und schmerzfreie Touren!*

AGR-geprüfte Produkte

Einige Hersteller aus der Fahrradbranche haben sich ihre besonders guten und rückenfreundlichen Produkte, Komponenten und Hilfsmittel mit unserem AGR-Gütesiegel auszeichnen lassen.



Eine Übersicht AGR-geprüfter Produkte rund um Fahrräder findest du hier:
www.agr-ev.de/fahrraeder



Hier findest du ausführliche Information über die Aktion Gesunder Rücken e. V.
www.agr-ev.de

Wir fühlen uns der Rückengesundheit
der Menschen verpflichtet – von der Prävention
bis hin zur gezielten Hilfe bei Beschwerden.

Gemeinsam für ein Rücken-gesundes Leben!

