

**RICHTIG RADFAHREN.  
MIT SYSTEM.**

***ergotec***®

**MEHR SPASS. MEHR FITNESS.**

**DAS FAHRRAD  
ERGONOMISCH  
EINSTELLEN.**

**RICHTIGRADFAHREN.DE**





**DR. ACHIM SCHMIDT**  
Radsportexperte an der  
Deutschen Sporthochschule Köln

**ALS SPORTWISSENSCHAFTLER** betreue ich den Ergonomieberater „RichtigRadfahren.de“. Weil ich überzeugt bin: Mit wenigen Grundkenntnissen ist fast jeder fähig, sein Fahrrad besser einzustellen – mit erstaunlich positiver Wirkung. Das Fahrvergnügen wächst, die eigene Kraft wird konsequent genutzt, Fitness und Gesundheit werden effektiv gefördert.

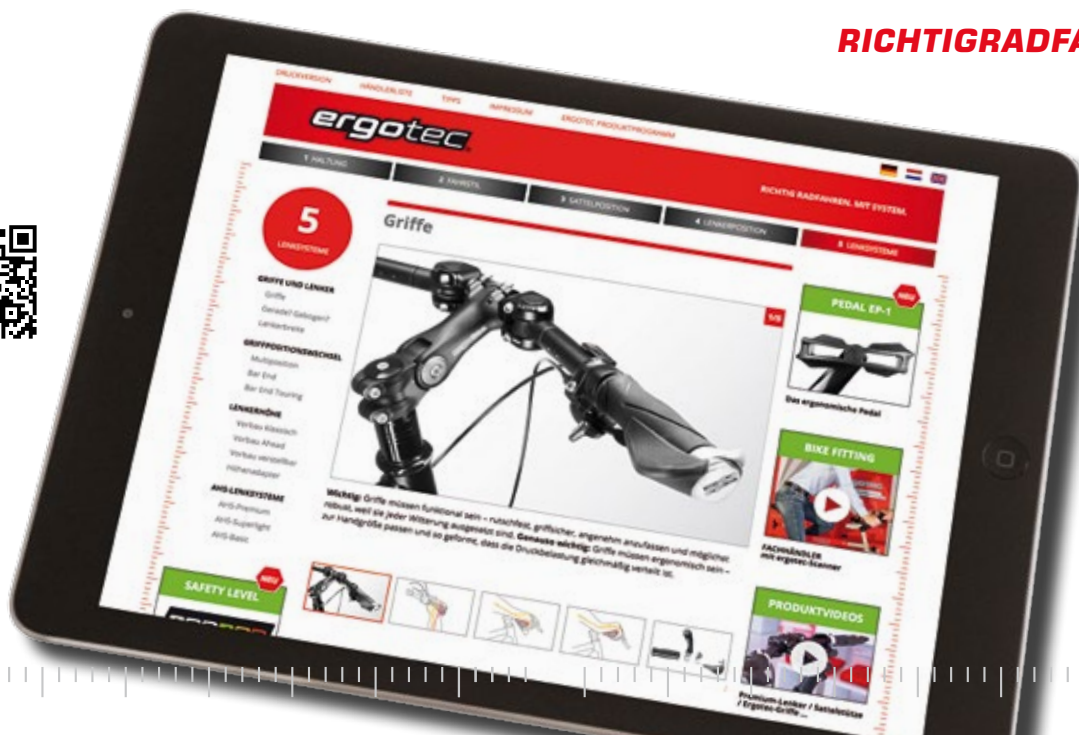
**ERFAHREN SIE IN 10 MINUTEN,  
WIE SIE IHR FAHRRAD ERGONOMISCH  
RICHTIG EINSTELLEN.**

*RichtigRadfahren.de gibt die Antworten:*

So stelle ich den Sattel richtig ein. So positioniere ich den Lenker richtig. Das sind die richtigen Griffe für mich ... RichtigRadfahren.de ist eine Praxisanleitung zum Selbermachen.

*RichtigRadfahren.de erklärt einfach,  
worauf es ankommt:*

Die richtige Körperhaltung. Die sinnvolle Muskelarbeit. Mögliche Schmerzpunkte und was man dagegen tun kann ... RichtigRadfahren.de macht Ergonomie leicht verständlich.



**RICHTIGRADFAHREN.DE**

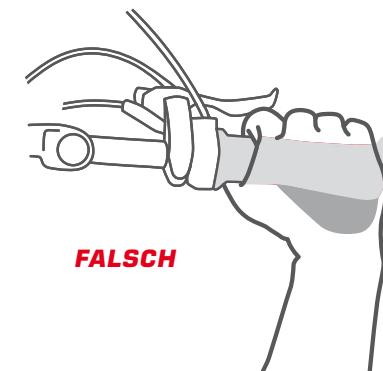
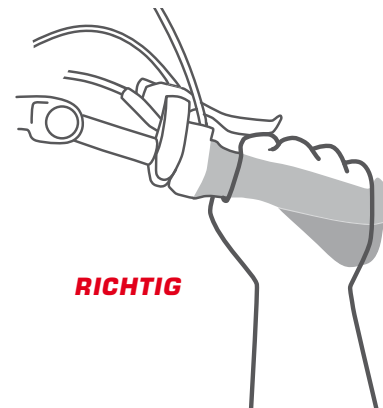
## BEISPIEL BECKENSTELLUNG

Sitzen Sie auf dem Rad und das Becken steht falsch, so kann das die Ursache für Beschwerden sein, die ganz woanders auftreten. Das Becken steht richtig, wenn die Wirbelsäule ein „S“ bildet, also ein natürliches, leichtes Hohlkreuz. Wir zeigen, wie Sie das erreichen.



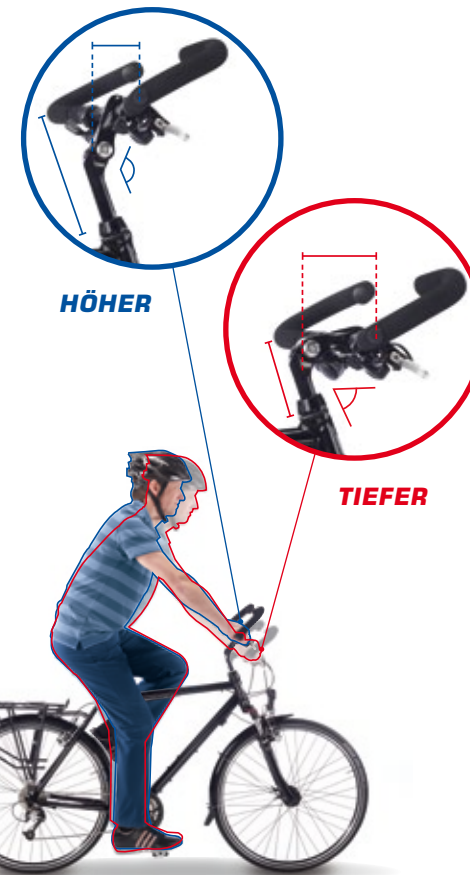
## BEISPIEL HÄNDE

Wird ein Gartenschlauch geknickt, fließt nichts mehr. Ähnlich kann es auf dem Rad sein, wenn die Nerven im Handgelenk dauerhaft unnatürlich abgelenkt sind. Kribbeln und Taubheit können auftreten. Dagegen hilft der ergonomisch richtige Lenker. Er schützt Gelenke und Hände vor unnatürlicher Haltung.



## BEISPIEL OBERKÖRPER

Die Lenkerstellung reguliert, wie der Oberkörper geneigt ist. Diese Neigung entscheidet, welche Muskeln wie beansprucht werden. Schmerzen in Nacken, Schulter und Rücken können Zeichen einer einseitigen Belastung sein. Die Muskelarbeit muss harmonischer verteilt werden. Dabei hilft ein Lenksystem, das vielseitig verstellbar ist.



## FRAGEN SIE IHREN FACHHÄNDLER

*Lenker, Vorbauten und Griffe:* Ergonomische Lenksysteme von ergotec mit Systemsicherheit – dank Safety Level.

*Ergonomische Sättel und Sattelstützen* von ergotec mit Systemsicherheit – dank Safety Level.

*Ergonomische Pedale* von ergotec. Optimale Kraftübertragung. Anatomisch geformt. Intuitiv ideale Fußposition.

# **ERGONOMISCHE ANLEITUNG FÜR ALLE FAHRRADTYPEN UND FAHRSTILE. RICHTIGRADFAHREN.DE**



**HOLLANDRAD** Sehr aufrechte Haltung. Lenker und Griffe nah am Oberkörper.



**CITYRAD** Leicht geneigter Oberkörper. Hoher Lenker.



**TREKKINGRAD** Geneigter Oberkörper. Lenker und Sattel in größerem Abstand.



**SPORTRAD** Stark geneigter Oberkörper. Sattel höher als Lenker.

**IN EINER STUDIE** des Zentrums für Gesundheit an der Deutschen Sporthochschule Köln sagten 57 % der Befragten, sie hätten bisher nichts unternommen, um Beschwerden beim Fahrradfahren zu reduzieren. Dabei ist Besserung leicht zu erreichen! Stellen Sie das Fahrrad individuell richtig ein. Ergonomisch sinnvolle Komponenten (Lenker, Griffe, Sattelstütze ...) lassen sich leicht nachrüsten.