

Bike-Fitting

Wer mit dem Rad zur Arbeit fährt und gleichzeitig seine Gesundheit und Fitness fördern möchte, sollte zunächst auch sein Fahrrad flott machen. Das gilt einerseits in Sachen Verkehrssicherheit und technischer Ausstattung, andererseits auch bezüglich ergonomischer Anpassungen. Je besser das Bike auf die eigenen Körpermaße und den persönlichen Fahrstil eingestellt ist, desto sicherer, effektiver und auch motivierter bewegt man sich auf den Straßen und Radwegen.

Themenfeld: Rücken- und Gelenkgesundheit

Präventionsprinzip: Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken

Spezifische Ziele

Ergonomische Anpassung des Bikes an die individuellen Körpermaße, die Körperkonstitution und das persönliche Fahrverhalten. Sensibilisieren der Teilnehmenden zum konsequenten Einsatz ergonomisch angepasster und verkehrssicherer Fahrräder.

Inhalte

- Radgeometrie, Körpermessung
- Ergonomische Anpassungen: Sattelhöhe und -position, Lenkerabstand und Lenkerhöhe, Sitzpunktbestimmung, Fußpositionierung, Pedale
- Sichtprüfung von Rahmen, Bremsanlage, Beleuchtung, Rad- und Tretlager sowie Bereifung

Ablauf

Unsere Bike-Coaches nehmen Ihr Fahrrad vor Ort unter die Lupe und führen zunächst eine Sichtprüfung wesentlicher Ausstattungsmerkmale und technischer Funktionen vor. Danach erfassen sie bestimmte Körpermaße, um das Bike entsprechend ergonomischen Kriterien optimal auf Sie, Ihre Bedürfnisse und Ihren Fahrstil anzupassen. Wer sein Bike nicht dabei hat, erhält die persönlichen Informationen auf Basis bereitgestellter Demo-Bikes.

Ergebnisse

Unsere Erfahrungen beim Bike-Fitting zeigen, dass bei der überwiegenden Mehrzahl der Teilnehmenden deutliche Anpassungen erforderlich sind, die - soweit möglich - unmittelbar vor Ort vorgenommen werden. Wer mit seinem optimal eingestellten Bike ein paar Runden dreht, kann sich sofort ein Bild davon machen, welche großen Unterschiede bereits mit einfachen Handgriffen und kleinen Anpassungen möglich sind. Die Teilnehmenden erhalten zum Abschluss einen „Bike-Fitting-Pass“, in dem die wesentlichen Maße notiert sind, um zukünftig auch eigenständig individuell passende Einstellungen vornehmen zu können.

Spezielle Hinweise zur Durchführung

Das eigene Fahrrad bzw. das Dienstfahrrad kann zum Bike-Fitting mitgebracht werden, ist jedoch keine Voraussetzung. Einstellungen vor Ort können aus Sicherheitsgründen nur an Bikes in technisch einwandfreiem Zustand vorgenommen werden.

1:1-Gesundheitsmodul (Präsenz)

- Dauer: 15-20 Minuten pro Person [Tag ≤ 6 Std.]
- Einzeltermin

Voraussetzungen

- Platzbedarf $\geq 12 \text{ m}^2$
- Stromanschluss (230 V)
- Barrierefreier Zugang