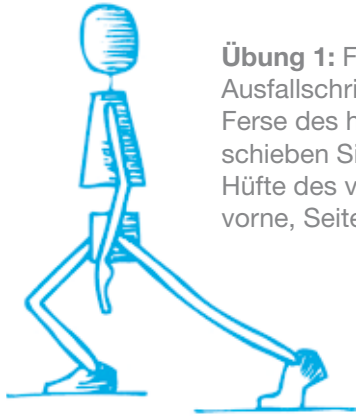


## Dehnung der Beinmuskulatur



**Übung 1:** Führen Sie einen Ausfallschritt aus: Lösen Sie die Ferse des hinteren Beines und schieben Sie das Knie und die Hüfte des vorderen Beines nach vorne, Seitenwechsel.

**Übung 2:** Beugen Sie den linken Unterschenkel an und umfassen Sie den Fußrücken mit der linken Hand. Führen Sie die Ferse Richtung Gesäß ohne die Hüftstreckung aufzulösen, Seitenwechsel.



**Übung 3:** Beugen Sie im Seitgrätschstand ein Bein bis ca. zur halben Kniebeuge bei aufrechtem Oberkörper, Seitenwechsel.

- Haben Sie Appetit auf mehr Bewegung bekommen?
- Möchten Sie noch mehr für Ihre Gesundheit tun?
- Wollen Sie sich in gemütlicher Atmosphäre und unter Gleichgesinnten bewegen?

*Besuchen Sie die Duisburger Sportvereine mit ihren qualifizierten Angeboten!*

Auskünfte erteilen Ihnen der:

**Stadtsportbund Duisburg e.V.**  
Bertaallee 8b, 47055 Duisburg  
Telefon 0203 3000-811/815  
[www.ssb-duisburg.de](http://www.ssb-duisburg.de)

oder alle Geschäftsstellen der:

**AOK Rheinland/Hamburg –  
Die Gesundheitskasse  
Regionaldirektion  
Duisburg – Oberhausen**

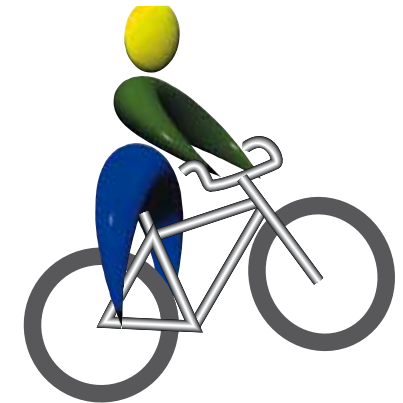
Vereinsstempel:

Impressum

Herausgeber: Stadtsportbund Duisburg e.V.  
AOK Rheinland/Hamburg –  
Die Gesundheitskasse  
Regionaldirektion  
Duisburg – Oberhausen

Inhalt: Christoph Gehrt-Butry

Zeichnungen: Mit freundlicher Genehmigung  
des LandesSportBundes NRW



**Aktive Pause  
während  
der  
Fahrradtour**

**Stadtsportbund  
Duisburg**



Ihr Partner im Sport

## Tipps zur richtigen Sitzhaltung auf dem Fahrrad

Tipps zur richtigen Sitzhaltung auf dem Fahrrad

Auch bei bester Sitzhaltung auf dem Fahrrad, führt eine lange Radtour zu muskulären Beschwerden, Verspannungen und Müdigkeit.

Fachleute empfehlen eine leicht nach vorn geneigte Sitzposition als optimale Haltung. Hier genügen bereits 15 bis 20 Grad Oberkörperneigung, um die Spannkraft im Rücken zu erhalten und den Schwerpunkt des Fahrers über die Pedalposition zu bringen. Sie ermöglicht bei ausreichendem Abstand zwischen Sattel und Lenker die natürliche S-Form der Wirbelsäule. Dadurch werden Hände und Arme entlastet und der Kopf muss nicht in den Nacken gelegt werden. Die Arme sollten leicht angewinkelt sein, um Fahrbahnstöße abfedern zu können.

Je stärker der Rücken geneigt wird, desto mehr Kraft kann auf die Pedale gebracht werden – und durch die Neigung gerät die Muskulatur in „Vorspannung“ und kann so Erschütterungen besser abfedern.

Neben diesen „passiven“ Tipps zur Sitzhaltung auf dem Fahrrad, stellen regelmäßige aktive Pausen und Übungen für die beanspruchte Muskulatur die beste Vorbeugung dar.

Quelle: ADFC

## Tipps zur Übungsdurchführung

Vermeiden Sie Übungen, die Schmerzen bereiten! Sprechen Sie mit ihrem Arzt darüber.

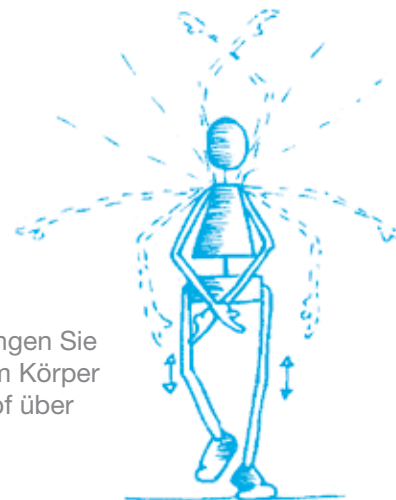
Atmen Sie während der Anspannung ruhig und gleichmäßig weiter!

Übungsdauer: wiederholen Sie alle Übungen zwei mal. Dehnübungen halten Sie 15–20 sec., Kräftigungsübungen versuchen Sie bei maximaler Anspannung 10 sec. zu halten.

## Beweglichmachung des Rumpfes und der Schultergelenke

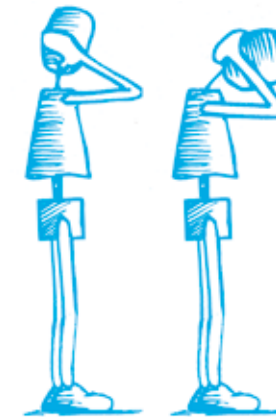


**Übung 1:** Aufrecht stehend kreisen Sie die Schultern locker abwechselnd vorwärts und rückwärts. In jede Richtung 4–5mal kreisen.



**Übung 2:** Schwingen Sie die Arme vor dem Körper bis über den Kopf über Kreuz.

## Kräftigung der Rumpfmuskulatur



**Übung 1:** Verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf, drücken Sie den Kopf ca. 6–10 sec. gegen die Hände, entspannen Sie ca. 3 sec., um danach den Kopf mit den Händen behutsam nach vorne zu drücken.

**Übung 2:** Setzen Sie sich mit geradem Rücken, die Knie/Füße hüftbreit auseinander auf eine Bank. Drücken Sie ca. 6–10 sec. mit der rechten Hand gegen die Innenseite des linken Knies, Seitenwechsel.

