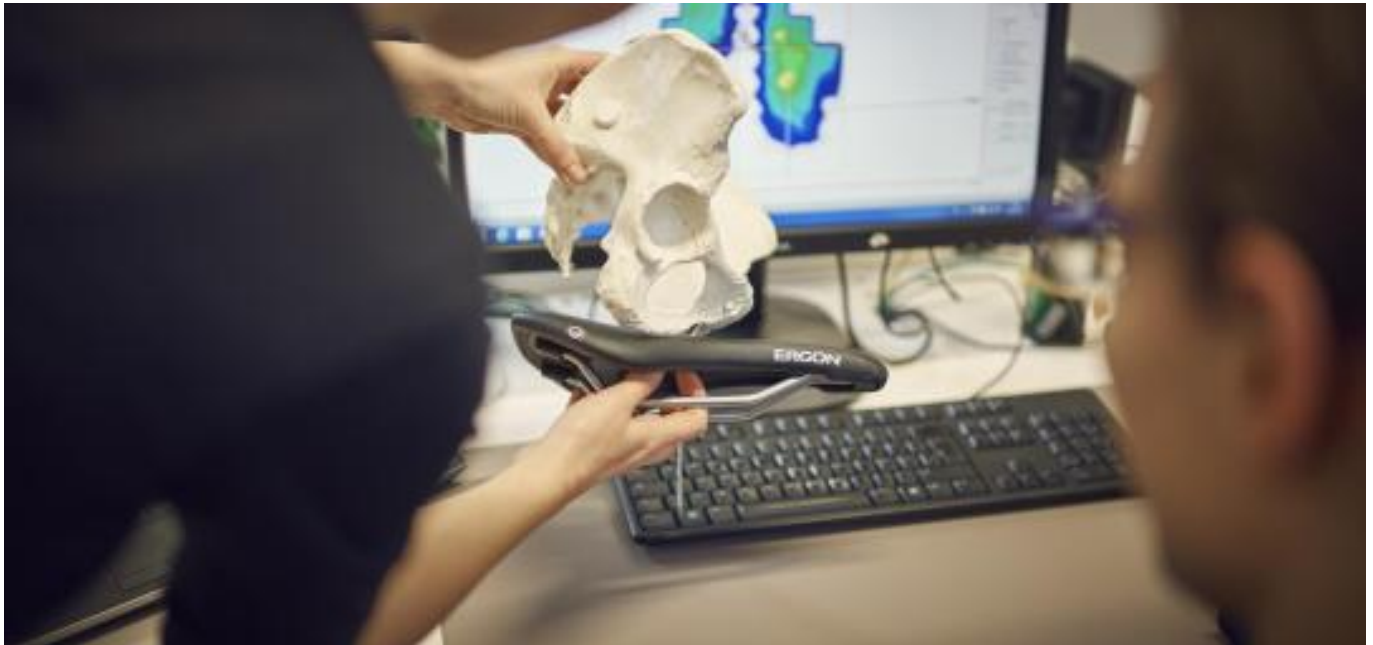


Themenblatt: Ergonomie und Komfort

von hdk - Donnerstag, 2. September 2021

<https://www.pd-f.de/2021/09/02/themenblatt-ergonomie-1/>



Wenn es beim Pedalieren zwickt, ist schnell Essig mit dem Spaß am Radfahren. Dabei haben Sitzprobleme, eingeschlafene Füße oder taube Hände auf dem nicht immer zwangsläufig ihre Ursache in ihrem Kontaktpunkt – dem Sattel, den Pedalen und den Griffen. Ebenso wenig ist ein weicher Sattel immer bequemer als ein harter. Die Haltung auf dem Rad ist ein komplexes Zusammenspiel des gesamten Bewegungsapparats. Dafür kann es keine Allheilmittel geben. Der pressedienst-fahrrad liefert darum mit den Artikeln des Themenblatts Ergonomie eine grundlegende Vorstellung der veränderbaren Aspekte und gibt Tipps, womit und wie sich Fahrräder individuell anpassen lassen.

Sollten Sie Fragen haben, [rufen](#) Sie einfach durch oder [mailen](#) Sie uns!

Die aktuellsten Meldungen des pd-f mit Bezug zum Themengebiet Ergonomie, Einstellung und komfortables Radfahren:

- 03.02.2024: [Schmerzfrei radfahren – Die Sattelleinstellung macht's](#)
- 25.05.2023: [Fahrräder speziell für Frauen?](#)
- 03.08.2022: [Bikefitting kurz erklärt](#)
- 03.08.2022: [Griffkunde: Wie verhindere ich taube Hände beim Radfahren?](#)
- 08.06.2022: [Zehn Gründe, ein Trike zu fahren](#)
- 09.03.2022: [Zehn Schmerzen beim Radfahren – und was man dagegen tun kann](#)
- 05.10.2021: [Janina Haas: „Einfach machen!“](#)
- 25.08.2021: [Ergonomie beim Mountainbiken – Tipps und Tricks](#)
- 23.08.2021: [Fahrradsattel – was man beim Kauf beachten muss](#)

- 23.08.2021: [Drei Ergonomietipps vom Experten](#)
- 21.08.2021: [Rückenfreundlich Radfahren](#)
- 09.07.2021: [Zehn körperliche Beschwerden, bei denen Radfahren helfen kann](#)
- 03.05.2021: [Geschlechterunterschiede bei der Sattelwahl](#)
- 17.02.2021: [Einstellungssache: So sitzt der Fahrradhelm richtig](#)
- 31.08.2020: [Ergonomie: Innovative Lösungen für komfortables Radfahren](#)
- 04.06.2020: [Griffkunde: Wie verhindere ich taube Hände beim Radfahren?](#)
- 05.05.2020: [Eine Frage der Sohle](#)
- 02.04.2020: [Schmerzfrei F?Biken – einfache Tipps und Tricks](#)
- 28.05.2019: [Die große Reise beginnt mit kleinen Messungen](#)
- 16.05.2019: [Basistext Fahrradgeometrie](#)

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte. Einige Motive zum Thema:

Hier finden Sie eine umfassendere Bildersammlung zum Thema:

[Themenblatt Ergonomie \(198 Bilder\)](#)

[Anmerkungen: Das Themenblatt wird laufend aktualisiert, dies geschah zuletzt am 22.02.2024]

H. David Koßmann | [pressdienst-fahrrad](http://pressdienst-fahrrad.de)

Passendes Bildmaterial

