



www.gesundsitzen.ch

# gesundsitzen

Schweizer Magazin für Ergonomie am Arbeitsplatz und zu Hause

Ausgabe 2012/2013



**...sesshaft!**

Promitalk mit der Schlangenfrau  
Nina Burri & Stefan Schwitter

**Medizin & Rücken**

Triggerpunkte – klein, gemein und schmerzhaft!

**Trends & Wissen**

«Fürsprache für ein gesundes Älterwerden»

**Report**

Seine Mitte finden und behalten

Exemplar  
zum Mitnehmen

# Velocittà – mehr als ein Wortspiel

Die Velo-Stadt und die Geschwindigkeit. Beides steckt drin. Aber der Name «Velocittà» steht für eine ganze Welt. Eine Welt auf Rädern. Seit 1989 sorgt Markus Kretz mit seinem Team dafür, dass diese Welt sich dreht. Wie man auf dem Velo sitzt, so fährt man. Ob Sportler oder Gelegenheitsfahrer – gesund sitzen ist auch auf dem Velo entscheidend.

Text: René Buri, Kurt Mürset; Photo: zvg

Wer die Räume von Velocittà in Bern betritt, steigt ein in eine Atmosphäre, die Professionalität atmet. Das liegt sicher an den Rädern, die da im Showroom auf ihre Fahrerinnen und Fahrer warten, es liegt aber auch ganz besonders an Markus, Brigitte, Sarah und Jonas, die eindeutig mehr machen, als einfach Velos verkaufen.

Natürlich finden sich hier die Modelle der besten Marken, darunter auch die des renommierten Schweizer Hersteller Aarios. Dazu jede Art von Zubehör, das die Individualisierung erst so richtig möglich macht. Und es finden sich auch immer wieder Radbegeisterte zum Fachsimpeln ein. Da wird dann beispielsweise über den Stahlrahmen diskutiert. Ein Material, das nur noch von wenigen Herstellern verwendet wird, obwohl seine Vorteile gerade bei Tourenrädern, man denke an die Flexibilität, unbestritten sind.

Spitzenathleten wie Fabian Cancellara, der Duathlon-Weltmeister Urs Dellsperger oder der Triathlon-Weltmeister Daniel Schori sind bei Velocittà schon ein- und ausgegangen. Da staunt man doch ein bisschen, wenn man hört, dass auch jemand, der einfach mal mit dem Velo zum Einkaufen fahren will, hier die gleiche fachkundige Beratung erhält.

Die Ergonomie des Fahrradfahrens ist etwas, das die Fachleute bei Velocittà schon immer beschäftigt hat. Sie kennen

die Probleme, die sich aus einer schlechten Haltung, aus einem schlecht angepassten Velo oder schlicht aus einer falsch verstandenen «Coolness» heraus entwickeln können. Schliesslich beklagen sich fast alle ambitionierten Fahrer irgendwann einmal über Gesäss-, Rücken-, Schulter-, Nacken- und Knieschmerzen oder auch über Schmerzen in den Handgelenken. Eine optimierte Ergonomie beim Radfahren schützt vor gesundheitlichen Schäden, bringt mehr Komfort beim Fahren und ver-

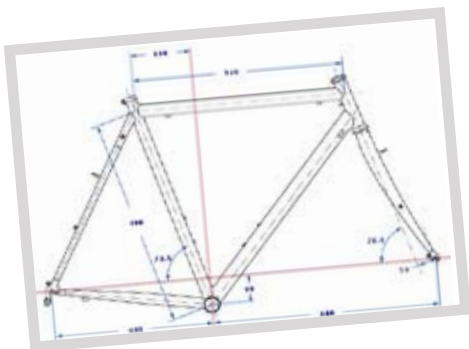
bessert so die Leistung. Oder wie es Markus Kretz umschreibt: «Mehr Kilometer mit mehr Spass».

Wie findet man nun zu einem ergonomisch optimierten Sportgerät, sprich: Velo, und zu einer adäquaten Fahrweise? – Die Grundidee dabei: die Wirbelsäule soll ihre natürliche S-Form auch beim Velo fahren beibehalten können. Die Idealvorstellung dafür findet sich in der sogenannten «Holland-Rad-Position», also dem nahezu aufrechten Sitzen auf dem Velo. Umgekehrt



macht ein Katzenbuckel noch keinen Rennfahrer, er ist eher ein Hinweis auf einen zu kurzen Rahmen. Rahmenhöhe, Rahmenlänge, Art des Lenkers, Wahl des Sattels, Position des Sattels über dem Tretlager, Sattelhöhe und vieles mehr sind die Einzelteile, aus deren Summe am Schluss ein Velo entsteht, das individuell auf seinen Benutzer oder seine Benutzerin abgestimmt ist.

Einen grossen Stellenwert wird dem «Alltagsvelo» eingeräumt bei Velocittà.



Die geschlechtsspezifische Unterscheidung ist nicht ganz unwichtig. Männliche und weibliche Anatomie zeigen unterschiedliche Bedürfnisse, die oft zu wenig beachtet werden. Männer haben meist längere Oberkörper, Frauen längere Beine, entsprechend werden sich die Rahmen bemessen. Beim Sattel zeigen sich unterschiedliche Auflagepunkte und Druckverteilungen. Es geht bei alledem um Komfort und Wohlbefinden, zudem auch – gerade bei sportlichen Fahrern und Fahrerinnen – darum, gesundheitliche Schädigungen zu vermeiden. Aber auch wer selten fährt, oder nur über kurze Strecken, bleibt von diesen Problemen nicht verschont, sie manifestieren sich einfach nicht so deutlich.

Diese Überlegungen finden ihre Form im sogenannten «Bike-Fitting», dem Anpassen des Velos. Eigentlich greift der Begriff schon etwas vor. Was erst einmal ver-



Das Velocittà-Team, die kompetenten «Radgeber» rund um die Velowelt, egal ob für Weltmeister, Citybiker oder Kinder...

messen wird, ist der Mensch – zum richtigen Rad findet man anschliessend aufgrund dieser ermittelten Masse. Also werden Körpergrösse, Oberkörper-, Fuss- und Arm- und Schrittlänge und die Schulterbreite genau festgehalten. Anschliessend werden dann diese Daten auf das gewünschte Velo übertragen: Rennrad, Tourenrad, Mountain-, City-, Elektro-Bike oder Velo fürs Zeitfahren.

So findet man schliesslich zu «seinem» Velo. Aber auch das ist bei Velocittà nichts Endgültiges. Das neue Fahrrad will erst einmal «erfahren» werden. Da zeigt sich dann möglicherweise erst nach etlichen Kilometern eine Schwachstelle, die es zu beheben gilt. Aber nicht immer liegt diese im technischen Bereich. Wie Markus Kretz sagt: «Die Haltungsmuskulatur muss man schon mitbringen». Damit wird klar, dass sich ohne Training auch mit einem perfekten Gerät keine Leistungen verbessern lassen.

Velo fahren ist und bleibt eine grosse Herausforderung, ganz gleich welcher Art von Velo fahren man sich verschrieben hat. Aber – und das kommt im Gespräch mit den Fachleuten deutlich zum Ausdruck – Velo fahren vermag auch alte Hasen immer wieder neu zu begeistern. Und wer in jüngeren Jahren der Ergonomie beim Velo fahren ihren verdienten Stellenwert beimisst, wird später sicher nicht für seine Begeisterung büssen müssen.

[www.velocitta.ch](http://www.velocitta.ch)



# Fahrräder

# für's Abenteuer seit 1930

Aarios bietet verschiedene Modelle individuell gefertigter Touren- und Reiseräder an, die mit Rohloffnaben ausgerüstet sind. «Swiss handmade by Aarios» heisst, dass hochwertige Räder gebaut werden, die punkto Grösse, Ausrüstung, Farbe und Preis dem Bedürfnis des Abenteurers entsprechen.

Räder die komfortabel und langlebig sind und dank ihrer Zuverlässigkeit den Reisenden ohne Panne und Frust ans Ziel bringen!

Geben Sie dem Fahrrad Ihre eigene Identität.

Unterer Schachen 2 · 5014 Gretzenbach  
Tel. 062 849 51 41 · Fax 062 849 26 44  
[www.aarios.ch](http://www.aarios.ch) · [aarios@aarios.ch](mailto:aarios@aarios.ch)

**AARIOS**  
Fabrik für handgebaute Fahrräder