

## **Gesunde Radfahrer: Die richtige Sitzposition für Hobby-Radfahrer**

Orthopäde warnt: Radprofis sind keine guten Vorbilder. Mediziner Fabian Pajonk bietet spezielle Sprechstunde für Radsportler an – die Folgen können überraschend sein. Finde mehr heraus!

### **Radprofis als Vorbilder - Ein Blick hinter die Kulissen des Radsports**

Der Radsport fasziniert Millionen von Menschen, die gebannt verfolgen, wie die Profis bei der Tour de France ihre Grenzen überwinden. Doch jenseits des Glamours und der Glorie verbirgt sich eine andere Realität, die der Bergedorfer Orthopäde Fabian Pajonk nun enthüllt.

### **Die Herausforderungen abseits der Rennstrecke**

Als begeisterter Radsportler und Facharzt für Orthopädie kennt Pajonk die Schattenseiten des Sports. Viele Hobby-Fahrer ahmen die extremen, aerodynamischen Positionen der Profis nach und riskieren damit gesundheitliche Folgen. Nackenschmerzen, Kniebeschwerden und Rückenprobleme sind nur einige der Risiken, die auf unbedarfte Radamateure lauern.

### **Die Bedeutung der richtigen Sitzposition**

Ein zentraler Schlüssel zu einem beschwerdefreien Radsport ist die korrekte Sitzposition. Pajonks spezielle Radsport-Sprechstunde bietet eine umfassende Beratung, inklusive Videoanalyse und funktionellem Screening, um mögliche

Belastungen und Dysbalancen frühzeitig zu erkennen und zu beheben.

## **Die Realität hinter den Zahlen**

Studien zeigen, dass 85 Prozent der Radamateure im Laufe eines Jahres Verletzungen erleiden. Dies unterstreicht die Notwendigkeit einer verstärkten Aufklärung über gesunde Trainingsmethoden und die Bedeutung einer individuell angepassten Fahrposition.

## **Eine persönliche Erfahrung als Warnung**

Sogar der erfahrene Orthopäde Pajonk sah sich mit seinen eigenen Fehlern konfrontiert, als er seinen eigenen Fahrstil überprüfte und entscheidende Anpassungen vornehmen musste. Ein eindringlicher Appell, dass auch vermeintlich erfahrene Radfahrer die eigenen Körper und deren Bedürfnisse nicht vernachlässigen sollten.

## **Radfahren als gesunde Leidenschaft**

Pajonk betont die gesundheitlichen Vorteile des Radfahrens, die die potenziellen Risiken bei weitem überwiegen. Er ermutigt dazu, die persönliche Begeisterung für den Radsport zu leben, jedoch mit einem gesunden Maß an Achtsamkeit für den eigenen Körper.

Für weitere Informationen zur Radsport-Sprechstunde besuchen Sie die Website [ortho-mohnhof.de](http://ortho-mohnhof.de) oder folgen Sie auf Instagram unter [ortho\\_mohnhof](https://www.instagram.com/ortho_mohnhof).

- **NAG**

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**