

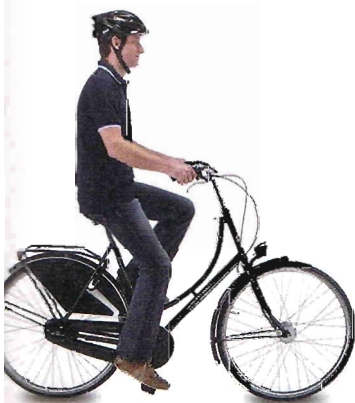
# In vier Schritten: Lenker und Sitzposition richtig einstellen

# 1

Schritt 1: Selbsteinschätzung ist der erste Weg zur Besserung

## Wie fahren Sie Rad?

Zuerst müssen Sie entscheiden, welchen Fahrstil Sie bevorzugen. Fahren Sie meist auf Kurzstrecken und in gemäßigttem Tempo? Lieben Sie längere Touren und wollen auch gerne schnell vorankommen? In beiden Fällen ist Ihr Fahrstil anders – und auch das Fahrrad, das am besten für Sie geeignet ist. An vier Fahrradtypen und den dazu passenden Fahrstilen zeigen wir die Bandbreite der Möglichkeiten.



### Hollandrad-Position

Sehr aufrechte Haltung, fast senkrecht mit 90° Rückenwinkel. Lenker und Griffe sind sehr nah am Oberkörper.

#### VORTEILE

- Intuitiv wird die Wirbelsäule in ihre natürliche S-Form gebracht.
- Die Belastung für Arme und Hände ist sehr gering.

#### NACHTEILE

- Die Kraft wird relativ schlecht auf die Pedale umgesetzt.
- Das Gewicht lastet ausschließlich auf dem Gesäß.
- Die Wirbelsäule sackt bei vielen Menschen nach kurzer Zeit zusammen (Beckenaufrichtung).

### Cityrad-Position

Leicht geneigter Oberkörper, circa 60 bis 70° Rückenwinkel. Hoher Lenker.

#### VORTEILE

- Der aufrechte Sitz bringt gute Übersicht im Verkehr.
- Die Kraft kann beim Antritt solide aufs Pedal gebracht werden.

#### NACHTEILE

- Die Arme werden oft zum hohen Lenker durchgestreckt – das führt zu verspannten Schultern und schmerzenden Händen.
- Der „hohe Sitz“ verleitet schnell zum Zusammensacken der Wirbelsäule.

### Trekkingrad-Position

Deutlich geneigter Oberkörper, 30 bis 60° Rückenwinkel. Großer Abstand zwischen Lenker und Sattel.

#### VORTEILE

- Schultern, Nacken und Hände übernehmen mehr Anteile der Stützarbeit und fördern so einen „dynamischen“, abwechslungsreichen Fahrstil.
- Rücken, Wirbelsäule und Gesäß werden entlastet, was besonders bei längerer Fahrt wichtig ist.
- Die Kraft kann vom ganzen Körper gut auf die Pedale gebracht werden.

#### NACHTEILE

- Es liegt mehr Last auf den Händen, Nacken und Schultern.
- Die Muskulatur sollte für diese höhere Beanspruchung ausgebildet sein, also trainiert werden.

### Sportive Position

Sportives, tempo-orientiertes Radfahren. Stark geneigter Oberkörper (15 bis 30° Rückenwinkel). Sattel höher als Lenker.

#### VORTEILE

- Optimale Kraftübertragung
- Aerodynamisch: geringer Luftwiderstand

#### NACHTEILE

- Erfordert hochgradig ausgebildete Muskelbereiche Rücken, Beine, Schultern, Bauch!
- Im Verkehrsalltag nicht optimal, dauerhaft leistungsorientierte Körperspannung.

**ÜBRIGENS** In einer repräsentativen Studie des Zentrums für Gesundheit an der deutschen Sporthochschule Köln im Auftrag von Humpert/ergotec sagten 57 % der befragten Radfahrer, dass sie bisher nichts unternommen haben, um Beschwerden beim Fahrradfahren zu reduzieren. Wir meinen: Beschwerden müssen nicht sein – und Sie sind, wenn Sie weiterlesen, auf dem besten Weg, Ihr Fahrrad richtig auszustatten und einzustellen.

**ÜBRIGENS** Die Rahmenhöhe eines Fahrrades wird bei vielen Herstellern ganz unterschiedlich ermittelt. Beim Kauf eines Rads ist die Rahmenhöhe höchstens eine erste Orientierung, ob das Rad zu Ihrer Körpergröße passt. Richtig einstellen können Sie es in den meisten Fällen erst durch eine geeignete Sattelstütze, den Lenker und den Lenkervorbau.



Im Idealfall sollte Ihnen Ihr Fahrrad passen wie ein Maßanzug. Nur so können sich Ihre Kräfte optimal entfalten, nur so ist perfektes Handling gewährleistet.

## 1) Optimale Sattelleinstellung

Setzen Sie zuerst das rechte Pedal nach unten. Setzen Sie sich gerade auf das Fahrrad. Ferse (ohne Schuhe) auf das Pedal stellen (Bild 1). Die Sattelhöhe ist richtig eingestellt, wenn Ihr Bein in dieser Position gestreckt ist. Beim Fahren wird der Fußballen auf das Pedal gesetzt (Bild 2). Jetzt ist das Bein nicht mehr gestreckt, das Kniegelenk ist leicht angewinkelt.



Weiter sollte das von der Sattelspitze gefällte Lot (Bild 3) je nach Körpergröße vier bis acht Zentimeter hinter der Tretlagermitte liegen. Horizontal lässt sich der Sattel durch Lösen des Sattelklobens oder bei Patentsattelstütze durch Lösen der Sattelklemmschrauben einstellen.

Danach müssen die gelösten Verbindungen wieder festgezogen werden.



## 2) Höhenverstellung des Sattels

Zum Verstellen der Sattelhöhe wird die Klemmung der Sattelstütze (Bild 4) gelöst und der Sattel wie gewünscht verstellt. Die Sattelstütze darf nur maximal bis zur Markierung herausgezogen werden. Ist keine Markierung vorhanden, muss die Sattelstütze mindestens 5-6 cm tief im Rahmen stecken.

Ziehen Sie anschließend – nach der Sattelhöhenverstellung – den Schnellspannverschluss wieder zu. Falls erforderlich, können Sie die serienmäßige Sattelstütze gegen eine längere austauschen. Da es Sattelstützen in verschiedenen Stärken gibt, bitte die vorhandene als Muster zu Ihrem ZEG-Fachhändler mitbringen.



## 3) Neigung des Sattels

Sattelhinterteil und Sattelspitze bilden im Idealfall eine Horizontale. Wer beim Radeln jedoch über Probleme am Schambein klagt, sollte die Spitze etwas senken. Umgekehrt heben Leute, die von Schmerzen im hinteren Gesäßbereich geplagt werden, die Sattelspitze etwas an.

## 4) Einstellung der Lenkerhöhe

Die Lenkerhöhe wird durch Höher- oder Tiefer setzen des klassischen Vorbaus verändert (Bild 5).



Ein schwenkbarer Vorbau (Bild 6) erlaubt zusätzliche Anpassungen des Lenkers, wobei sich aber der Abstand zum Sattel ändern kann.



**Achtung** Am Vorbau finden Sie einen Markierungsstrich, der anzeigt, wie weit die Lenkerstütze maximal herausgezogen werden darf. Halten Sie sich unbedingt an diese Vorgabe!

Vorbauten des Typs Aheadset (Bild 7) lassen sich in der Höhe nicht verstellen und sollten besser von Ihrem ZEG-Fachhändler justiert werden.



## 5) Welcher Sattel passt zu wem?

Das ist eine überaus persönliche und sehr individuelle Angelegenheit. Im Wesentlichen sind es drei Kontaktpunkte, an denen sich Fahrer und Sattel nahekommen. Im hinteren Bereich finden die beiden Gesäßknochen ihren Widerpart im Sattel, im vorderen Bereich ist es der Damm- bzw. Schambeinbereich, der das restliche Körpergewicht abstützt. Wieviel davon auf die einzelnen Partien abfällt, hängt neben Körpergewicht und jeweiligem Pedaldruck vor allem von Ihrer Körperhaltung ab.