

Quelle :

Zeitung Aktiv Radfahren 7-8 / 2011

Schritt 3: Lenkerposition

3 Hoch? Tief? Lenker richtig positionieren

Der Lenker und seine Position bestimmen, in welcher Haltung Sie auf dem Fahrrad sitzen. Logisch: Jede Lösung ist individuell und am Schönsten ist es, wenn durch einfaches Umstellen Wahlmöglichkeiten bestehen bleiben. Genau die können Sie haben! Denn es gibt in Höhe und Winkel verstellbare Lenkervorbauten und sogar frei verstellbare Lenker *. Damit findet man ohne aufwändige Montagen die individuelle Komfortposition – und kann diese bei Bedarf einfach variieren..

* Etwa der Humpert AHS, der sich dank zwei Gelenken individuell anwinkeln lässt. Und auf Reisen/beim Abstellen sich eng zusammenklappen lässt



Schritt 1 Vorspannung erzeugen

Grundsätzlich ist der Lenker nur dann richtig positioniert, wenn sich die Rückenmuskulatur in einer „Vorspannung“ befindet. Denn nur wenn die Rücken- und auch die Bauchmuskulatur vorgespannt sind, können sie die Wirbelsäule stabilisieren und vor Überlastungen schützen. Eine passive Muskulatur kann diese wichtige Funktion nicht übernehmen

Schritt 2 Oberkörperneigung bestimmen

Die Neigung des Oberkörpers ist vom individuellen Fahrstil abhängig. Wer zügig vorwärts kommen möchte, der wird eine flachere Position bevorzugen. Genuss- und Stadträdler favorisieren einen aufrechteren Rücken. Bestimmen Sie die Lenkerhöhe, die der gewünschten Neigung entspricht.

Schritt 3 Oberarm-Oberkörper-Winkel bestimmen

- 1 Auf einem Hollandrad ist der Winkel extrem spitz, die Oberarme verlaufen nahezu parallel zum Oberkörper und die Hände liegen nur locker am Lenker (keine Stützarbeit).
- 2 Bei der Position auf einem Cityrad ist 90° ein guter Orientierungswert. Viele Menschen bevorzugen hier jedoch kleinere Winkel bis zu 60° (Hollandrad; weniger Stützarbeit für Schulter/Arme/Hände).
- 3 Beim typischen Trekking-Stil sind etwa 90° optimal (gute Lastenverteilung).
- 4 Rennradfahrer und Mountainbiker fahren dagegen oft mit einem Winkel über 90°, um eine sehr flache Position zu erreichen. Dann müssen Schultern, Arme und Hände viel Stützarbeit leisten, die Stützmuskulatur im Rücken ist stark beansprucht und die Belastung der Sitzfläche wandert in deren vorderen Bereich. Den Oberarm-Oberkörper-Winkel stellen Sie in der Hauptsache durch die Länge und den Winkel des Lenkervorbaut ein (siehe oben; zum Teil ist der Winkel auch durch die Lenkerform beeinflusst).



Winkel circa 20°
... typisch Hollandrad



Winkel circa 60°
... typisch Cityrad



Winkel circa 90°
... typisch Trekkingrad



Winkel über 90°
... typisch Sportrad

Schritt 4 Das ganze System überprüfen!

Unter Umständen hat sich durch die Einstellung des Lenkers die Beckenposition auf dem Sattel verändert. Das kann erheblichen Einfluss auf die Lage des Hüftgelenks haben und die nutzbare Beinlänge an der Sattelaufgabe um bis zu 3 cm verändern. Deshalb unser Tipp: Überprüfen Sie die Sattelhöhe und Sattelposition. Justieren Sie, falls nötig, den Sattel nach.

4

Quelle :
Zeitung Aktiv Radfahren 7-8 / 2011

Schritt 4: Lenkerform

Gebogene Lenker sind ergonomischer

Der Lenker ist für das schicke Aussehen des Fahrrads ein wichtiges Element. Dennoch sollten Sie ihn nicht vorrangig nach optischem Gefallen aussuchen, sondern nach den Funktionen. Er muss gleich dreifach zu Ihnen passen: zu Ihrem Fahrstil, zu Ihren persönlichen Voraussetzungen und zum persönlichen Leistungsvermögen. Am besten ist ein abgestimmtes „Lenksystem“ mit einem Multifunktionslenker. Das können Sie schnell und einfach einstellen und variieren.

Schritt 1 Lenkerbreite bestimmen

Die Lenkerbreite sollte mindestens der Schulterbreite entsprechen. Gemessen wird von Mitte zu Mitte der Handauflageflächen; ein gebogener Lenker fällt also bei gleichem Handabstand etwas schmaler aus als ein gerader Lenker. Je breiter der Lenker, desto mehr Kontrolle über das Fahrrad – verlangt aber auch mehr Stützkraft. Besonders bei beladenen Reiserädern oder wenn man dementsprechend ist für die Fahrsicherheit ein breiterer Lenker sinnvoll. Natürlich ist ein breiterer Lenker auch weniger aerodynamisch, bei schnellerer Fahrt gibt es mehr Luftwiderstand.



Cityrad-Position

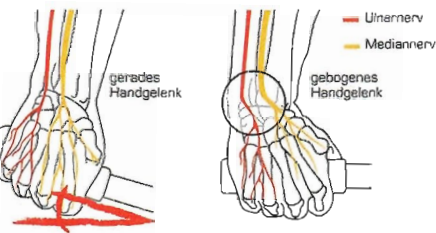


Trekkingrad-Position



Sportive Position

Gebogener Lenker Gerader Lenker



Schritt 2 Handposition wählen

Die Hand ruht optimal auf dem Lenker, wenn Unterarm und Hand in gerader Linie stehen, also das Handgelenk nicht geknickt wird. Dann verlaufen Ulnarnerv und Radialnerv ohne Ablenkung und damit schmerzfrei. Viele Sportmediziner sprechen sich deshalb für **gebogene (gekröpfte) Lenker** aus. Das Handgelenk wird dann weniger überstreckt und der Karpaltunnel (handflächenseitiger Nervenkanal) wird nicht eingeeengt. Je schmaler die Schultern sind, desto stärker sollte die Biegung des Lenkers ausfallen – **bis zu 16 Grad** (siehe Abbildungen oben). Gerade/minimal gebogene Lenker sind bei sportiven Rädern wie zum Beispiel Mountainbikes sinnvoll. Sie unterstützen direktes Lenkverhalten und sind etwas leichter.

Schritt 3 Griffposition variieren

Bei Überanstrengung und Ermüdung der Hände können Sie sehr einfach abwechseln. Fahren Sie dynamisch, variieren Sie immer wieder die Griffposition! Wählen Sie also für Ihr Wohlbefinden und ganz speziell für das Wohlbefinden der Hände gerade bei längeren Fahrten einen Lenker, der diverse Griffpositionen ermöglicht. Es gibt dazu zwei generelle Lösungen:

Lösung 1: Multipositionslenker



Alternativen für „dynamisches Fahren“ sind **Multipositionslenker**. Die geschwungenen Lenkerenden der sogenannten Hornlenker bieten den Händen ganz verschiedene Griffoptionen. Die aktive Abwechslung mit unterschiedlicher Griffspannung ist für die Hände auf einer längeren Fahrt pure Erholung.



Bar-Ends richtig eingestellt: Hand, Ellenbogen und Schulter stehen in einer Linie, wenn die Hand zugreift.

Lösung 2: Lenkerhörnchen (Bar-Ends)

Bei normalen Lenkern können zusätzliche **Lenkerhörnchen**, die sogenannten „Bar-Ends“, diese Aufgabe übernehmen. Es gibt auch Griffe mit integrierten „Hörnchen“. Bei sehr vielen Lenkern und Griffen können sie zusätzlich montiert werden. Im Handel gibt es auch **verstellbare Bar-Ends**. Hier lässt sich durch ein Kugelgelenk die individuell optimale Position frei wählen.