

RADschlag-Praxistipps: In fünf Schritten zur optimalen Sitzposition

Schritt 1 – Sattelhöhe

Eine einfache Methode zur Ermittlung der Sattelhöhe funktioniert folgendermaßen: Auf dem Rad sitzend stützt man sich seitlich an einer Mauer oder Wand ab. Die Fersen werden auf die Pedale gestellt und man tritt rückwärts. Dabei sollten sich die Knie völlig strecken, ohne dass man auf dem Sattel hin- und her rutschen muss, um das Pedal zu berühren. Die Einstellung wird mit den Schuhen durchgeführt, mit denen man normalerweise auch Rad fährt. Bei Rädern mit Rücktritt lässt man ein Pedal in unterer Stellung und prüft, ob das Bein gestreckt ist. Diese einfache Methode erlaubt auch eine grobe Anpassung bei Klickpedalen, allerdings muss die so gefundene Position später gegebenenfalls nach Gefühl verändert werden.

Schritt 2 – Sattelneigung

Zeigt die Sattelspitze nach unten, wird der Druck auf die Arme zu hoch, außerdem rutscht man ständig nach vorne. Bei nach oben zeigender Spitze ist zwar die Gefahr des „Nach-vorne-Rutschens“ gebannt, dafür werden aber Harnröhre und Prostata oder bei der Frau der Schambereich einem erhöhten Druck ausgesetzt, was unangenehme Schmerzen verursacht. Außerdem wird das Becken durch eine solche Sattelstellung nach hinten gekippt und die Lendenwirbelsäule wird stärker beansprucht. Rückenschmerzen sind vielfach die Folge.

Schritt 3 – Sattelstellung

Diese Einstellung wird in einem Arbeitsgang mit der Sattelneigung vorgenommen. Mit Sattelstellung ist die Position des Sattels auf der Stütze gemeint, denn der Sattel lässt sich auf seinem Gestell um mehrere Zentimeter nach vorne und hinten verschieben. Zur Feineinstellung fällt man bei waagrechter Kurbelstellung ein Lot von der Kniescheibe durch die Pedalachse. Wird die Pedalachse nicht getroffen, muss der Sattel so verschoben werden, dass das Lot zumindest in unmittelbare Nähe der Achse gelangt. Radler mit extrem langen oder kurzen Ober-

schenkeln müssen gezwungenermaßen von dieser Position abweichen. Bei kleinen Kindern und Jugendliche auf „zu großen“ Rädern muss der Sattel ganz nach vorne geschoben werden. Hierdurch lassen sich einige Zentimeter gewinnen. Zur Einstellung der Sattelstellung ist der Sattel bereits parallel zum Boden ausgerichtet und der Radler sitzt normal auf dem Sattel (Gesäß schließt mit dem Sattelende ab). Auch die ggf. vorhandenen Pedalplättchen von Klickpedalen müssen hierzu bereits eingestellt sein.

Schritt 4 – Lenkerhöhe

Bei City-, Trekking- und Reiserädern befindet sich der Lenker höher als der Sattel. Diese rückenfreundliche Sitzposition erlaubt ein entspanntes, aber wenig aerodynamisches Fahren. Bei einer sportlichen und windschnitigen Sitzposition (Rennrad, MTB) ist der Lenker sogar wenige Zentimeter tiefer als der Sattel eingestellt. Besser jedoch befinden sich Sattel und Lenker auch hier auf gleicher Höhe, denn eine große Sattelüberhöhung belastet die Wirbelsäule und kann zu starken Rückenschmerzen führen. Klagen Schüler über Rücken- und Nackenprobleme, ist häufig diese Einstellung dafür verantwortlich. Bei einem traditionellen Vorbau löst man die Schraube im Schaft, schlägt diese mit einem Hammer ein, um die Klemmung zu lösen, justiert den Vorbau neu und zieht die Schraube wieder fest. Heute werden die Räder meist mit Ahead-Vorbauten aufgebaut, die sich nicht verstellen lassen. Hier kann der Vorbau allenfalls demontiert und umgedreht wieder montiert werden. Das bringt oft einige Zentimeter an Lenkerhöhe. Komfortabler ist ein verstellbarer Vorbau, der mit einer Inbusschraube in einem Gelenk verstellt werden kann.

Schritt 5 – Sitzlänge

Die Sitzlänge ist der Abstand von der Sattelspitze bis zur Lenkerholmitte. Sie wird bestimmt durch die Oberrohrlänge des Rahmens, die Vorbaulänge und die Sattelstellung. Allerdings sollte die Sattelstellung nur ausnahms-



weise zur Regulierung der Sitzlänge herangezogen werden, da diese ja bereits zuvor individuell auf die entsprechende Oberschenkellänge eingestellt wurde. Es bleibt somit nur die Vorbaulänge zur Justierung der Sitzlänge. Bei der Einstellung der Sitzlänge spielt das Gefühl eine maßgebliche Rolle, denn schließlich soll man sich auf dem Rad stundenlang wohl fühlen. Die Position darf deshalb nicht zu gestreckt und flach sein. Lenker- und Hörnchengriff müssen problemlos auch über längere Strecken gefahren werden können, ohne dass sich Rückenschmerzen einstellen. Gegebenenfalls hilft hier nur die Anschaffung eines kürzeren bzw. winkelverstellbaren Vorbaus.

Impressum

RADschlag (Hrsg.)
Niebuhrstr. 16b | 53113 Bonn
post@radschlag-info.de | www.radschlag-info.de

© RADschlag, Bonn 2010
Autoren: Daniela Gerhards, Nadine Jörres, Dr. Achim Schmidt
Kontakt: radschlag@dshs-koeln.de, Tel. 0221/4982 7810
Vervielfältigung und Weiterverbreitung zu Unterrichtszwecken erlaubt;
jegliche Haftung seitens des Herausgebers bei Umsetzung und Durchführung der Vorschläge ist ausgeschlossen

