

## Merkblatt

# „Richtig sitzen - optimal fahren“

**Gemäss einer Untersuchung der Schweizerischen Fachstelle für Zweiradfragen fahren über 50% der VelofahrerInnen mit einer nicht optimalen Sitzposition. Hier ein paar Tipps, worauf es ankommt, um effizient und komfortabel voran zu kommen!**

Weil der Mensch nicht nur Lenk- sondern auch Antriebsperson seines Fahrrades ist, wird das Einstellen der richtigen Sitzposition zum Balanceakt zwischen Komfort- und Effizienz-Ansprüchen. Entscheidend ist das "ergonomische Dreieck" aus unterem Pedaldrehpunkt, Sattel und Lenker.

### Sattelhöhe

Die für alle Velotypen geltende Ergonomie-Regel lautet: Bei richtig eingestellter Sattelhöhe ist das Bein ganz durchgestreckt, wenn die Ferse auf dem unten stehenden Pedal aufliegt. Beim Fahren sitzt der Fussballen auf der Pedalmitte und das Knie hat so die leichte Beugung, die für Gelenkschonung und flotten Vortrieb notwendig ist.

Tipps:

- Eine zu geringe Sitzhöhe erkennt man an zu starker Kniebeugung in der tiefsten Pedalstellung. Eine zu hohe Sitzhöhe äussert sich durch seitliches Kippen des Beckens auf dem Sattel während des Pedalierens.
- Verändert man die Oberkörperhaltung (beispielsweise durch eine höhere Lenkerposition), so dreht sich auch das Becken: Die Sattelhöhe sollte erneut eingestellt werden.
- Federgabeln und Hinterradfederung und/oder Sattel-Federstützen dämpfen Fahrbahnstöße um bis zu 30 Prozent, bevor diese die Wirbelsäule erreichen.

### Sattelposition

Sie beschreibt die Stellung des Sattels gegenüber dem Tretlager. Als guter Kompromiss zwischen Komfort und Kraftumsetzung gilt: Die Verbindungsachse von der Kniescheibe zur Pedalachse sollte senkrecht sein (bei waagrecht gestellter Kurbel und korrekter Fußstellung auf dem Pedal).

Tipps:

- Achten Sie beim Justieren darauf, dass das Fahrrad senkrecht steht, andernfalls wird die Messung ungenau.
- Ist das Lot vor der Achse, muss der Sattel weiter nach hinten geschoben werden.
- Bleibt das Lot hinter der Pedalachse, schieben Sie den Sattel nach vorn.
- Am einfachsten lässt sich Lot nehmen, wenn Sie auf dem Velo sitzen und ein Helfer misst.
- Je größer Sie sind, desto weiter muss der Sattel nach hinten verschoben werden.

### Lenkerhöhe

Der Höhenunterschied zwischen Sattel und Lenker heisst Lenkerhöhe. Grundsätzlich gilt: Je aufrechter man sitzt, desto rüchenschonender ist das Fahren. Richtwerte für die Lenkerhöhe.

#### Tipps:

- Sportliches Allround-Rad: Lenkergriffe etwa fünf Zentimeter über Sattelhöhe.
- Komfortbike: Lenkergriffe zehn Zentimeter und mehr über Sattelhöhe.
- Rennrad: Lenkergriffe sieben bis 15 Zentimeter (Zeitfahrrad) unter Sattelhöhe.
- Mountainbike: Beim klassischen Mountainbike etwa auf Sattelhöhe, Downhill ca. sieben Zentimeter über Sattelhöhe.

Je sportiver das Velo, desto gebeugter wird Mann/Frau sitzen wollen und müssen. Dies ist ein Tribut an Windschnittigkeit und bessere Kraftentfaltung. Doch gibt es für jeden Fahrradtyp Möglichkeiten, mehr oder weniger rüchenschonend zu sitzen.

#### Sitzlänge

Die Entfernung vom Sattel zum Lenker (gemessen wird an der vorrangigen Griffposition) wird als Sitzlänge bezeichnet. Auf dem City- und Trekkingbike ist der leicht nach hinten gebogene Tourenlenker Standard ("Gesundheitslenker"). Flache, wenig gekrümmte Lenker schaffen eine sportlichere Sitzposition. Der MTB-Lenker ("Besenstiel") hat nur eine sehr geringe Krümmung, der Rennbügel kann am Ober- und Unterlenker gegriffen werden. Wegen ihrer vielen Griff-Variationen sind die neuen Multipositionslenker am Tourenrad sehr beliebt. Die meist genutzte Griffposition ergibt sich individuell im Fahreinsatz.

Die Faustregel lautet: Die Sitzlänge (gemessen von Sattelspitze zu Lenkerklemmung) sollte ca. zwei bis drei Fingerbreit länger sein als die Strecke vom Ellbogen bis zu den Fingerspitzen des Fahrers. Letztlich gilt aber: "Gut ist, was sich dauerhaft komfortabel anfühlt."

#### Tipps:

- Auf der Suche nach der besten Sitzposition empfiehlt es sich, Sitzlänge und Lenkerhöhe abwechselnd zu verstellen und sich so schrittweise dem Ideal anzunähern.
- Hat man das Gefühl, mit Druck auf den Genitalbereich zu fahren, die Winkelstellung des Rückens aber ideal erscheint, so ist die Sitzlänge zu kurz.
- Hat man umgekehrt bei einer angenehmen Rückenwinkelstellung das Gefühl, sehr gestreckt zu sein, so sollte die Sitzlänge reduziert werden.
- Die Sitzlänge lässt sich durch einen winkelverstellbaren Lenker-Vorbau variieren.
- Reicht dieser Einstellbereich nicht aus, so muss der Lenker-Vorbau gewechselt werden.

#### Sattelneigung

Die Neigung des Sattels gilt als "Geheimwaffe" in Sachen Komfort. Oft helfen hier schon kleine Korrekturen gegen Sitzprobleme oder Taubheitsgefühl. Als Richtwert gilt: Die Sitzfläche zu-nächst waagrecht einstellen.

#### Tipps:

- Gibt es auf den ersten längeren Strecken Druck im Dammbereich, Sattelnase um einige Grad absenken. Vor allem bei sportlichen Rädern ist das oft nötig, da eine flachere Sitzposition mehr Fahrergewicht auf den vorderen Sattelteil bringt.
- Die Nase nicht so weit nach unten kippen, dass die Handgelenke stärker belastet werden - sie müssten dann mehr Gewicht tragen, damit das Gesäss nicht vom Sattel rutscht.