



Ergonomie am Fahrrad

Fahrradfahren wird immer beliebter, waren es noch vor einigen Jahren überwiegend junge Menschen, so ist heute auch die Altersgruppe der Senioren sehr stark vertreten. Dies ist keine Überraschung, denn Mensch und Fahrrad sollen sich zu einer Symbiose zusammenfinden, in der die Bewegungsabläufe beschwerdefrei und harmonisch einhergehen. Damit dies gelingt, kommt es sehr stark auf die [Fahrradergonomie](#) an, die auch das individuelle Alter der Fahrradfahrer berücksichtigen muss. Einstellungen an Vorbau, Lenker und Sattel sind die wesentlichen Notwendigkeiten, um ein gesundes und behagliches Fahrrad-Feeling zu erreichen.

[Renrad-Konfigurator, die perfekte Hilfe bei der Radauswahl](#)

Wir erklären Ihnen, worauf es bei der Fahrrad Ergonomie ankommt.

A und O beim Fahrradfahren ist die richtige Sitzposition. Hiervon hängt das Wohlbefinden während einer längeren Tour entscheidend ab. Sattel- und Lenkerhöhe müssen exakt Ihren Körpermaßen entsprechend austariert sein. Des Weiteren ist die Frage zu klären, ob Sie es eher sportlich oder lieber komfortabel lieben. Vielleicht kommt Ihren Bedürfnissen sogar ein Liegerad entgegen. Die nachstehende Tabelle veranschaulicht die verschiedenen Parameter, auf die es ankommt:

Das Einstellungstableau

Sitzeinstellung	Höhe des Sattels	Lenker : Sattel Abstand	Welches Rad?
Sportliche Note	Deutlich höher als der Lenker	Großer Abstand (Mehr oder weniger gestreckte Haltung)	MTB, Rennrad oder Crossbike
Moderate Note	Maximal auf gleicher Höhe mit dem Lenker, oft wesentlich tiefer.	Mittlerer Abstand (Beste Einstellung für eine Haltung mit geradem Rücken)	Trekkingbike, Fitnessrad oder E-Bike
Komfort Note	Der Sattel befindet sich unterhalb des Lenkers.	Tendenziell kurzer Abstand	Citybike, Hollandrad oder Tourenrad
Sonderform	Individuell einzustellen	Individuell einzustellen	Liegerad- und Sonder-Bauarten

Die Übergänge zwischen den Noten können sich überschneiden und sind von der individuellen Vorliebe des Fahrers(in) abhängig.

Unser wichtigster Ratschlag ist:

Testen Sie die Sitzposition ganz genau aus. Kaufen Sie kein Fahrrad auf die Schnelle und nehmen Sie sich Zeit, um das richtige Rad – das am besten zu Ihren Körpermaßen passt – zu finden. Gute Fachgeschäfte geben Ihnen alle Hilfestellung, die Sie benötigen, damit das Fahrrad auch wirklich 100 Prozent Ihren Erfordernissen entspricht.

Die Rahmengröße

Eine der wichtigsten Kenngröße der Fahrradergonomie ist die Rahmengröße. Die unterschiedlichen Maße der Extremitäten – kurze oder lange Arme und Beinlänge – spielen bei der Wahl der richtigen Größe des Rahmens eine entscheidende Rolle. Voraussetzung für die in der Tabelle genannten Einstellungsvarianten ist die in Zoll angegebene Größe des Rades.

Je nach Fahrradtyp werden verschiedene Zollgrößen, wie z. B. 26 – Zoll oder 28 – Zoll Räder angeboten. Auch Zwischengrößen können bei einigen Fahrradtypen infrage kommen. Lassen Sie sich nicht auf rein theoretische Computerberechnungen ein, die oftmals von Online Fahrradshops angeboten werden, sondern testen Sie die Ihrem Gefühl und Wohlbefinden am ehesten geeignete Rahmengröße an Ort und Stelle persönlich aus.

Der Sattel

Über Sättel kann stundenlang erklärt und spekuliert werden. Welcher ist der Richtige, der keine Probleme bei längeren Fahrten macht? Jeder, der schon einmal auf einem „falschen“ Sattel eine längere Radtour unternommen hat, weiß, wie quälend es werden kann, wenn der Hintern nicht mehr mitspielt.

Sie müssen sich bei der Wahl des richtigen Sattels darüber im Klaren sein, wozu Sie das Fahrrad überwiegend nutzen wollen. So gibt es spezielle Fahrradsättel für längere Touren, die eine breitere Sitzfläche und einen etwas gekrümmten Übergang zur Nase des Sattels haben. Rennrad- und Mountainbikefahrer(in) bevorzugen Sättel mit einer minimalen Sitzfläche und einer ausgeprägten Sattelnase.

Die in früheren Zeiten übliche Unterscheidung zwischen einem Herren- und Damensattel gehört der Vergangenheit an. Heute sind Unisex-Modelle an der Tagesordnung.

Gute Fachgeschäfte offerieren eine Vielzahl von Sätteln aller bekannten, namenhaften Hersteller. Einige Firmen messen die rein körperlichen Proportionen der Sitzknochen mit einem speziellen elektronischen Gerät, um die

richtige Passgröße des Sattels zu ermitteln.

Bildmaterial: © Pixabay

Copyright © 2016 [E Bikes-Test.de](#) | [Dein Fahrrad Blog & Magazin inkl. Radsport News](#) . Alle Rechte vorbehalten.
Theme: ColorMag von [ThemeGrill](#). Unterstützt von [WordPress](#).