

Gut im Sattel, Teil 2: Beschwerdefrei fahren

In optimaler Sitzstellung sind auch lange Ausfahrten ein Genuss. Für den Sitzkomfort auf dem Velo ist die Lenkerposition von grosser Bedeutung. *velojournal* zeigt, wie man seine eigene Wohlfühlposition findet.

Marius Graber

Gerade auf längeren Fahrten offenbart sich, ob ein Velo wirklich zu einem passt oder nicht. Welch ein Fahrgegnuss, wenn auch auf ausgedehnten Touren keine Beschwerden auftreten! Einen grossen Einfluss darauf hat die richtige Position des Lenkers. Der Abstand sowie der Höhenunterschied zwischen Lenker und Sattel sind entscheidend für eine gute Rückenhaltung auf dem Velo. Während der Sattel nach einfachen Regeln in eine gute Position gebracht werden kann, hängt die optimale Lenkerposition von den individuellen Vorlieben, dem Einsatzzweck des Velos sowie von der Rücken- und der Armlänge ab. Zudem spielen auch die Beweglichkeit und die Rückenmuskulatur des Velofahrers oder der Velofahrerin eine grosse Rolle. Doch der Reihe nach:

Die individuelle Sitzposition

Die meisten VelofahrerInnen haben eine Vorliebe, wie sie gerne auf ihrem Velo sitzen möchten – ob streng aufrecht, moderat nach vorne geneigt oder sehr sportlich. Die Oberkörperneigung hat aber einen direkten Einfluss auf die Fahrdynamik, so dass nicht jede Sitzposition für jeden Einsatz geeignet ist. Für gemütliche Fahrten ohne grossen Kraftaufwand ist die aufrechte Hollandrad-Position durchaus angebracht. Wer hingegen auf einem Reisevelo mit viel Gepäck oder mit einem Kinderanhänger unterwegs ist, erhält mit einer etwas nach vorne geneigten Haltung eine bessere Fahrdynamik und kann seine Kraft besser umsetzen. Um ein Mountainbike präzise um Wurzeln und Steine lenken und auch sehr steile Strecken fahren zu können, muss der Oberkörper deutlich nach vorne geneigt sein. Auf diese Weise wird mehr Druck auf das Vorderrad ausgeübt. Auch wer gerne schnell fährt und daher froh um etwas

mehr Aerodynamik ist, wählt eine flachere Sitzposition.

Welche Rückenneigung auch immer bevorzugt wird, die richtige Positionierung des Lenkers sollte zu einer geraden, ausgestreckten Rückenhaltung führen. Davon ausgenommen ist einzig die auf Aerodynamik optimierte Rennvelo- oder Triathlon-Position, die wir den ambitionierten Sportlern überlassen. Entsteht im Lendenbereich ein runder Rücken, liegt dies meist daran, dass das Becken auf dem Sattel nicht genügend weit nach vorne gekippt wird. Die Ursache hierfür kann wiederum vielfältig sein: Vielleicht ist die dafür nötige Beweglichkeit in der Hüfte nicht vorhanden? Oder liegt das Becken bereits vollflächig auf dem Sattel auf und kann daher nicht mehr nach vorne gekippt werden? Bei den Männern ist dies dann der Fall, wenn eine Rückenneigung von 45 Grad erreicht ist, bei den Frauen aufgrund ihrer Anatomie bei einer Rückenneigung von zirka 35 Grad. Daher wünschen sich auch sportliche Frauen oft eine aufrechtere Sitzposition als Männer. Mögliche Ursache kann auch ein zu geringer Abstand zwischen Sattel und Lenker sein, welcher über das Nach-hinten-Kippen des Beckens ausgeglichen wird.

Exemplarisch stellen wir hier auf der Skala von «ganz aufrecht» bis «sportlich nach vorne geneigt» drei differente Sitzpositionen vor und zeigen, worauf für eine gute Haltung zu achten ist. Natürlich gibt es unzählige Zwischenpositionen, die ebenfalls sehr komfortabel sein können. Wer sich gerne helfen lässt, kann sich für eine gute Sitzposition beraten lassen (Adressen siehe vj 1/12). Eine gute Beratung erkennt man daran, dass dabei nicht nur auf die Körpermasse, sondern auch auf die individuelle Beweglichkeit und den Einsatz-

1 | Genussradler-Haltung:

Gerades Sitzen, aber wenig Fahrdynamik. Wichtig: Hände eher tief und nahe beim Körper für eine grosse Bewegungsfreiheit im Rumpf.

2 | Komfort-Haltung:

Lenker 4 bis 10 cm über dem Sattel, gerader Rücken.



Der erste Teil der grossen Ergonomie-Serie in vj 1/12 befasste sich mit der optimalen Sattelposition. Dort finden sich Literaturhinweise zum Thema sowie Kontaktadressen für alle, die sich punkto Sitzposition gerne beraten lassen möchten. www.velojournal.ch/Ergonomie_I

zweck des Velos Rücksicht genommen wird. Wer gerne ausprobiert, sollte einige Punkte beachten: Die Sitzposition hängt nicht zwingend mit der Lenkerform zusammen. Durch Auswechseln oder (falls möglich) Verstellen des Lenkervorbaus können beim selben Velo und mit demselben Lenker unterschiedliche Sitzpositionen realisiert werden. Bei einer grossen Veränderung der Sitzposition ist es dennoch oft sinnvoll, einen neuen Lenker zu wählen, welcher der gewünschten Haltung entgegenkommt. Da die Distanz zwischen Sattel und Lenker über die verschiedenen Lenkervorbauten nur in einem gewissen Mass verändert werden kann, lohnt es sich, beim Velokauf nicht nur auf die richtige Rahmenhöhe, sondern auch auf die passende Rahmenlänge zu achten.

Die sportliche Position

Wer sportlich fahren will, benötigt ausreichend Distanz zwischen Sattel und Lenker sowie einen eher tiefen Lenker. Für sportliche Vielfahrer hat sich eine Lenkerhöhe auf Sattelniveau als Ausgangslage für lange Touren gut bewährt. In ihrem Buch «Richtig sitzen – locker Rad fahren» empfiehlt die Autorin Juliane Neuss, die Sattel-Lenker-Distanz so zu wählen, dass zwischen dem Rücken und dem Oberarm ein 80- bis 90-Grad-Winkel entsteht. Einen Hinweis darauf, wie tief der Lenker für sportliche Fahrer montiert werden kann, gibt ein kleines Experiment: Man setzt sich aufs Velo, fasst den Lenker und stellt die Füsse auf die Pedale (damit man nicht umkippt, kann eine andere Person derweil das Fahrrad stabilisieren). Nun löst man – unter Beibehaltung der Rückenneigung – die Hände vom Lenker und schwebt nun sozusagen mit dem Oberkörper über dem Lenker. Kann man diese Position 15 bis 20 Sekunden halten, ist davon auszugehen,

dass man in dieser Position längere Zeit beschwerdefrei fahren kann. Wenn nicht, lohnt es sich, den Lenker entsprechend höher zu montieren. Die sportliche Sitzposition bedarf aber einer grossen Beweglichkeit in der Hüfte und im Lendenbereich sowie einer guten Rückenmuskulatur.

Die Komfort-Haltung

Für die meisten Menschen, die nicht sehr sportlich sind, ist eine Sitzposition mit einer Lenkerhöhe um 4 bis 10 cm über dem Sattel auf längeren Strecken bequem. Eine solche Lenkerhöhe ergibt in der Regel eine Rückenneigung um 20 bis 30 Grad, wodurch eine ausgeglichene Gewichtsverteilung zwischen Lenker und Sattel entsteht. Dennoch ist die Fahrdynamik und die Möglichkeit, Kraft zu entfalten, noch immer besser als bei der Hollandrad-Haltung. Auch hier sollte man mit geradem Rücken fahren können. Ist dies nicht der Fall, könnte dies ein Zeichen für eine zu tiefe Lenkerposition, eine ungeeignete Sattelneigung oder eine zu kurze Distanz zwischen Sattel und Lenker sein.

Die Genussradler-Haltung

Für alle, die gerne sehr gemütlich fahren und aufrecht sitzen, bietet sich die Hollandrad-Sitzposition an. Das Entscheidende daran ist, dass sich die Handgriffe relativ tief und nah bei der fahrenden Person befinden. Die Rückenposition ähnelt jener beim Freihändigfahren. So ruhen die Hände mit ganz wenig Last auf dem Lenker. Dadurch hat der Oberkörper viel Bewegungsfreiheit und kann beim Velofahren aktiv sein. Ein höher und weiter vorne montierter Lenker, wie es bei modernen Cityrädern oft der Fall ist, zwingt den Oberkörper in eine statischere Position, die Verspannungen hervorrufen kann. ■

3 | Sportliche Position:
Für längere Touren.
Der Winkel zwischen
Armen und Rücken
sollte nicht grösser als
90 Grad sein.

4 | Falsche Haltung:
Krummer Rücken
aufgrund eines nach
hinten gekippten
Beckens sollte
vermieden werden

Fotos: Marius Graber

