

Optimale Fahrposition

Im Idealfall sollte Ihnen Ihr Fahrrad passen wie ein Maßband. Nur so können sich Ihre Kräfte optimal entfalten, nur so ist perfektes Handling gewährleistet.

1) Optimale Satteleinstellung

Stellen Sie zuerst die rechte Pedale nach unten. Setzen Sie sich gerade auf das Fahrrad.

Ferse (ohne Schuhe) auf das Pedal stellen (Bild 1). Die Sattelhöhe ist richtig eingestellt, wenn Ihr Bein in dieser Position gestreckt ist. Beim Fahren wird der Fußballen auf das Pedal gesetzt (Bild 2). Jetzt ist das Bein nicht mehr gestreckt, das Kniegelenk ist leicht angewinkelt.



Bild 1



Bild 2

Weiter sollte das von der Sattelspitze gefällte Lot (Bild 3) je nach Körpergröße vier bis acht Zentimeter hinter der Tretlagermitte liegen.

Horizontal lässt sich der Sattel – durch Lösen des Sattelklobens oder bei Patentsattelstütze durch Lösen der Sattelklemmschrauben – einstellen. Danach müssen die gelösten Verbindungen wieder festgezogen werden.



Bild 3

2) Höhenverstellung des Sattels

Zum Verstellen der Sattelhöhe wird die Klemmung der Sattelstütze (Bild 4) gelöst und der Sattel wie gewünscht verstellt.



Bild 4

Schnellspannverschluss

Die Sattelstütze darf nur maximal bis zur Markierung herausgezogen werden. Ist keine Markierung vorhanden, muss die Sattelstütze mindestens 5-6 cm tief im Rahmen stecken. Ziehen Sie anschließend – nach der Sattelhöhenverstellung – den Schnellspannverschluss wieder zu. Falls erforderlich, können Sie die serienmäßige Sattelstütze gegen eine längere austauschen. Da es Sattelstützen in verschiedenen Stärken gibt,

bitte die vorhandene als Muster zu Ihrem ZEG-Fachhändler mitbringen.

3) Neigung des Sattels

Sattelhinterteil und Sattelspitze bilden im Idealfall eine Horizontale. Wer beim Radeln jedoch über Probleme am Schambein klagt, sollte die Spitze etwas senken. Umgekehrt heben Leute, die von Schmerzen im hinteren Gesäßbereich geplagt werden, die Sattelspitze etwas an.

4) Einstellung der Lenkerhöhe

- Die Lenkerhöhe wird durch Höher- oder Tiefersetzen des klassischen Vorbaus verändert (Bild 5).



Bild 5

- Ein schwenkbarer Vorbau (Bild 6) erlaubt zusätzliche Anpassungen des Lenkers, wobei sich aber der Abstand zum Sattel ändern kann.



Bild 6

Achtung!

Am Vorbau finden Sie einen Markierungsstrich, der anzeigt, wie weit die Lenkerstütze maximal herausgezogen werden darf. Halten Sie sich unbedingt an diese Vorgabe!

- Vorbauten des Typs AHeadset (Bild 7) lassen Sie sich bitte von Ihrem ZEG-Fachhändler justieren.



Bild 7

5) Welcher Sattel passt zu wem?

Das ist eine überaus persönliche und sehr individuelle Angelegenheit. Im Wesentlichen sind es drei Kontaktpunkte, an denen sich Fahrer und Sattel nahekommen. Im hinteren Bereich finden die beiden Gesäßknochen ihren Widerpart im Sattel, im vorderen Bereich ist es der Damm- bzw. Schambeinbereich, der das restliche Körpergewicht abstützt. Wieviel davon auf die einzelnen Partien abfällt, hängt neben

Körpergewicht und jeweiligem Pedaldruck vor allem von Ihrer Körperhaltung ab.

Allgemein lässt sich Folgendes definieren:

- **Sportliche Radfahrer (Rennrad/MTB)** (Bild 1) benötigen einen schmalen, länglichen Sattel mit geringer oder steif abgestimmter Polsterung, damit:
 - a) die Muskulatur im Sitzbereich ungestört arbeiten kann,
 - b) sie je nach Fahrsituation mal weiter vorn oder hinten im Sattel sitzen können und
 - c) sie sich bei längeren Touren nicht wund reiben.



- **Trekking-Fahrer** (Bild 2) verändern ihre Sitzhaltung kaum; sie ducken den Oberkörper weniger weit ab und belasten mehr den hinteren Sattelbereich. Daher fahren sie mit einem hinten etwas breiteren, an dieser Stelle bequemerem und nachgiebigeren Sattel problemlos durch die Welt.



- **Stadt- und Gelegenheitsradler** (Bild 3) belassen es im Allgemeinen bei kürzeren Fahrstrecken und pedalisieren in der Regel auch weniger intensiv. Sie können daher einen weichen, gut gepolsterten Sattel genießen, der hinten auch entsprechend breit sein darf und somit die Druckbelastung großflächig (= frei von Druckbeschwerden) aufnimmt.

