AOK Radtreffleitertagung

Untersteinbach 8.- 9.Mai 2009

Marc Gölz/ Benedict Bosler

Warum?

Warum ist die Sitzposition auf dem Rad so wichtig?

Warum?

Warum ist die Sitzposition auf dem Rad so wichtig?

- Gesundheit
- Beweglichkeit, Agilität auf dem Rad beizubehalten
- Sicherheit und Möglichkeit in schwierigen Situationen reagieren zu können

Gesundheit

Schonend für Gelenke und für die Wirbelsäule

Schläge werden abgefedert und absorbiert

Gerader Rücken verteilt die Last gleichmäßig

Marc Gölz/ Benedict Bosler

Agilität

Die Anpassungsfähigkeit an äußere Veränderungen

Wie z.B. Berg auf oder ab

Kurven

Bremsvorgänge

Marc Gölz/ Benedict Bosler

Sicherheit

Durch die verbesserte Agilität kann man durch Gewichtsverlagerung die physikalischen Grenzen ausreizen und gefährliche Situationen „relativ“ sicher meistern. (Reaktionsfähigkeit erhöht sich)

Beweglichkeit

In Situationen wie:

-Berg ab

-Berg auf

-Bremsen

-Kurve

Marc Gölz/ Benedict Bosler

Veränderung der Sitzposition

- Geöffneter Oberkörper
- leicht angewinkelte Arme
- Agile Position
- Sattel etwas tiefer
- Sattel ca. 5-10 cm weiter vorne
- Lenker wird höher

Marc Gölz/ Benedict Bosler

Veränderung der Sitzposition

Marc Gölz/ Benedict Bosler

neue Ausgangssituation

- Bewegungsspielraum auf dem Rad wird viel größer
- Dadurch wird der Fahrer viel flexibler und kann sich auf schwierige Situationen viel leichter einstellen und diese in den Griff bekommen (erhöht die Sicherheit)

Beweglichkeit

In Situationen wie:

- **beim bergab Fahren**
- beim bergauf Fahren
- beim Bremsen
- beim Kurven Fahren

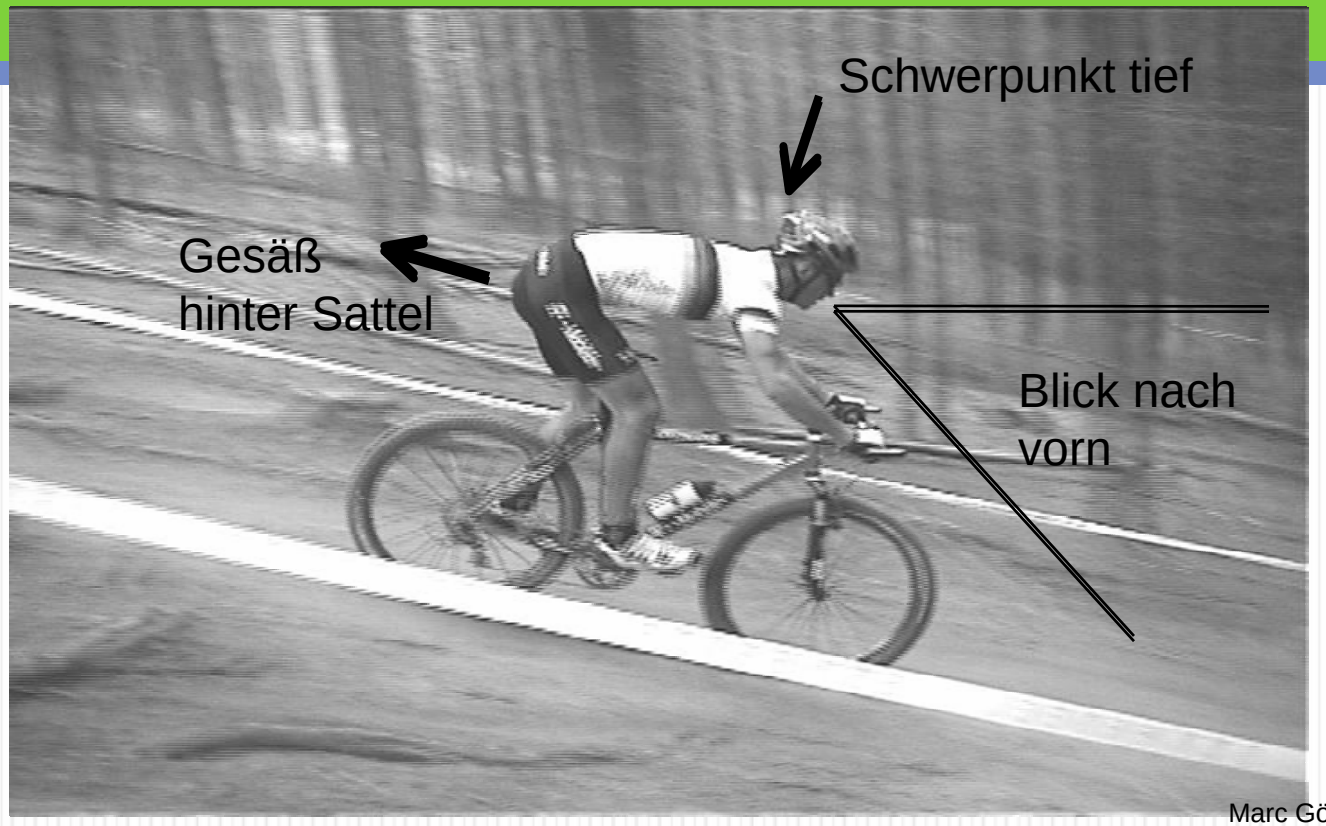
Marc Gölz/ Benedict Bosler

Abfahrt

Marc Gölz/ Benedict Bosler

- Schwerpunkt nach hinten verlagern
  - Arme/ Beine angewinkelt
  - Vorderbremse vermeiden
  - Blick nach vorn gerichtet
- Je steiler die Abfahrt, umso weiter muss Schwerpunkt nach hinten

Abfahrt



Marc Gölz/ Benedict Bosler

Beweglichkeit

In Situationen wie:

-Beim bergab Fahren

- **Beim bergauf Fahren**

- Beim Bremsen

- Beim Kurven Fahren

Marc Gölz/ Benedict Bosler

Uphill

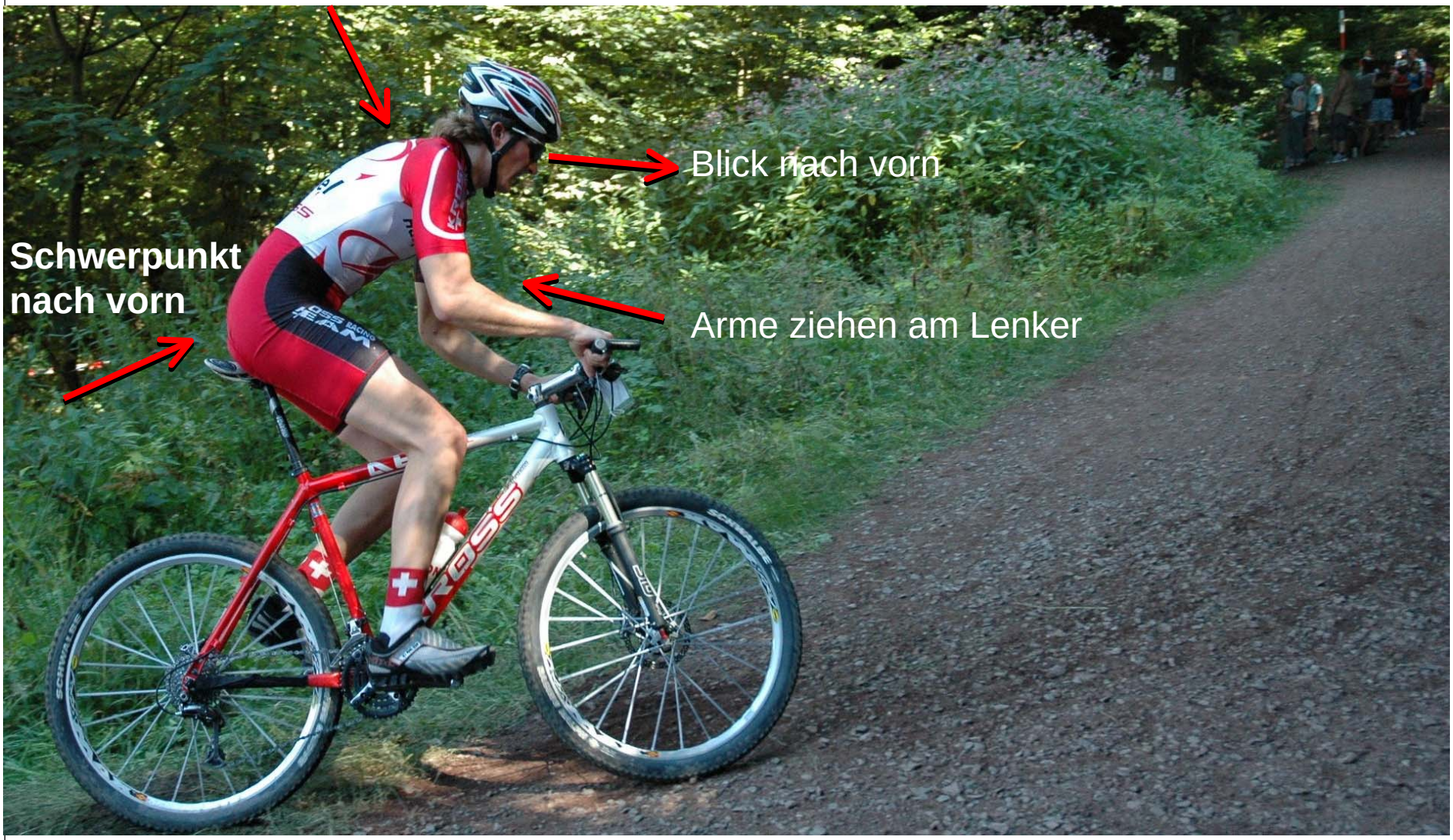
-Schwerpunkt nach vorn

-Arme ziehen am Lenker

-Je steiler der Berg, umso weiter muss Schwerpunkt und Oberkörper nach vorne um das Vorderrad am Boden zu halten

Marc Gölz/ Benedict Bosler

Schwerpunkt nach vorn



Marc Gölz/ Benedict Bosler

Beweglichkeit

In Situationen wie:

-Beim bergab Fahren

- Beim bergauf Fahren

- **Beim Bremsen**

- Beim Kurven Fahren

Marc Gölz/ Benedict Bosler

Bremsen

- Vor der Kurve bremsen

(nie in der Kurve)

- Vorderrad 70% Hinterrad 30% der Bremskraft

(aber, wer kann das ohne elektronische Fahrhilfe?)

- kein Rad sollte je blockieren
- Je stärker die Bremskraft umso weiter muss der Schwerpunkt nach hinten

Marc Gölz/ Benedict Bosler

Beweglichkeit

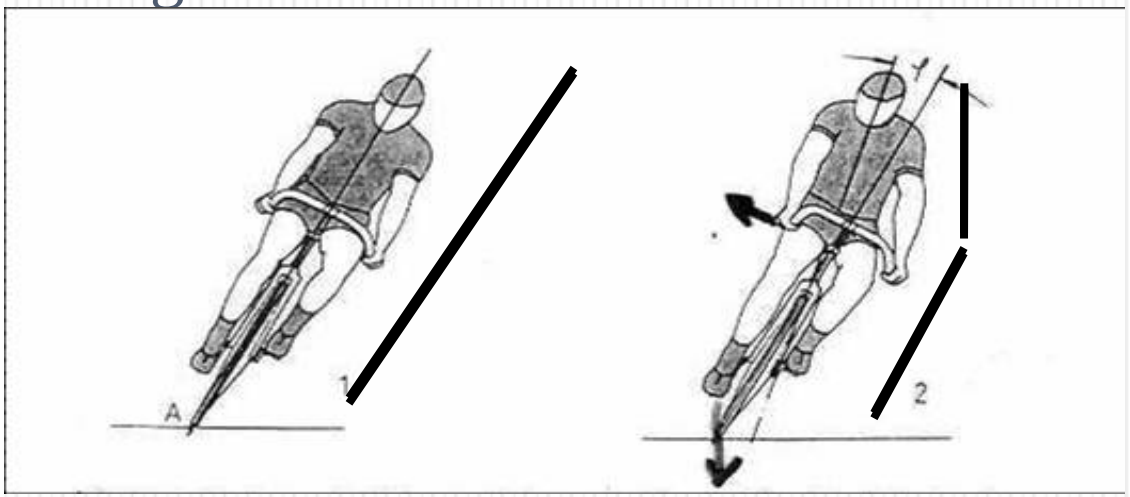
In Situationen wie:

- Beim bergab Fahren
- Beim bergauf Fahren
- Beim Bremsen
- **Beim Kurven Fahren**

Marc Gölz/ Benedict Bosler

Kurve

legen **drücken**



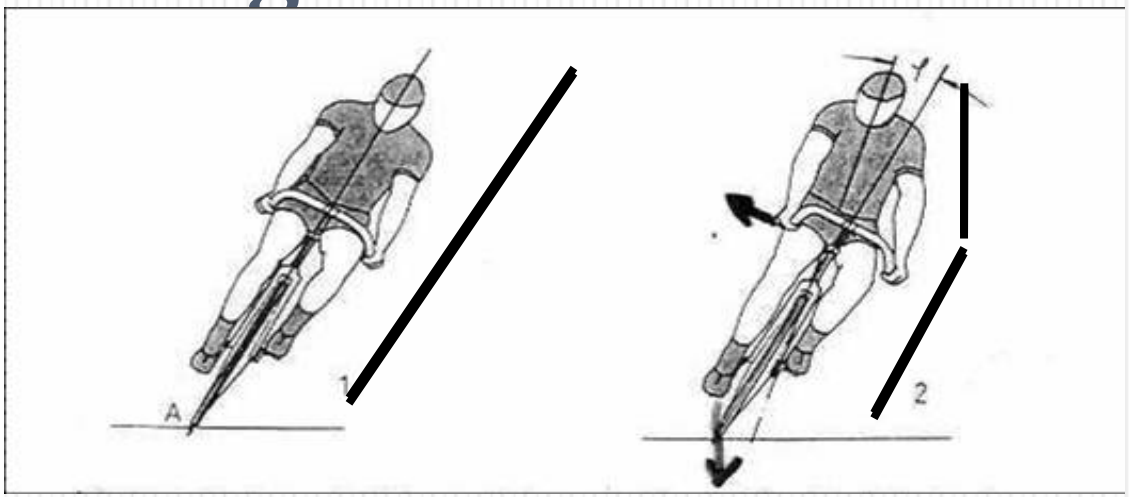
Marc Gölz/ Benedict Bosler

Kurve „drücken“

Marc Gölz/ Benedict Bosler

Kurve

legen drücken



Marc Gölz/ Benedict Bosler

Kurve „legen“

-Druck auf kurvenäußerem Pedal

-Schwerpunkt tief

- Arme gebeugt

Marc Gölz/ Benedict Bosler

Die Perfekte Sitzposition

Die gibt es leider nicht einfach
mit einer Formel

Aber! viele haben die Position
instinktiv ganz von alleine verändert!

Die Perfekte Sitzposition

-Po auf den Sattel und Ferse auf´s Pedal, dann sollte das Knie leicht gebeugt sein

- Kurbel waagerecht und das Lot von der Kniescheibe sollte an oder leicht vor der Pedalachse sein

-Winkel zwischen Armen und Oberkörper sollte ca. 90 Grad ergeben

-Bei senkrechter Kurbelstellung sollte der Oberschenkel des unteren Beines und die Arme parallel zueinander verlaufen

Marc Gölz/ Benedict Bosler

Das Allerwichtigste

Bequem muss es sein, wenn man nicht bequem auf seinem Bike sitzt, dann macht es keinen Spaß, und deshalb machen wir doch alle diesen Sport!?

Mut zum Probieren, ruhig mal den Sattel zu tief, höher machen kann man ihn immer wieder

Marc Gölz/ Benedict Bosler