

Die Grundlagen der Sitzposition

Folgende Anleitung soll die Grundlagen der richtigen Sitzposition am Rennrad oder Mountainbike vermitteln. Abweichungen sind im Einzelfall natürlich möglich oder sogar notwendig, die hier vorgestellte Einstellung eignet sich jedoch bestens als Ausgangsposition für weiteres Feintuning.

1. Die Fußstellung

Der Fußballen sollte direkt auf der Pedalachse liegen (siehe Abbildung 1). Dies ist die Grundlage für alle weiteren Schritte und sollte daher zu Beginn der Einstellung beachtet werden.



2. Die Sattelhöhe

Nach der Fußstellung wird nun die richtige Sattelhöhe eingestellt. Das Pedal senkrecht stellen und mit der Ferse auf die Pedalachse setzen (siehe Abbildung 2), das Bein soll durchgestreckt sein. So hat man annähernd die perfekte Sattelhöhe.



Eine Faustformel zur Überprüfung:

$$\text{Sattelhöhe} = \text{Schrittlänge} * 0,885$$

3. Die Kniestellung

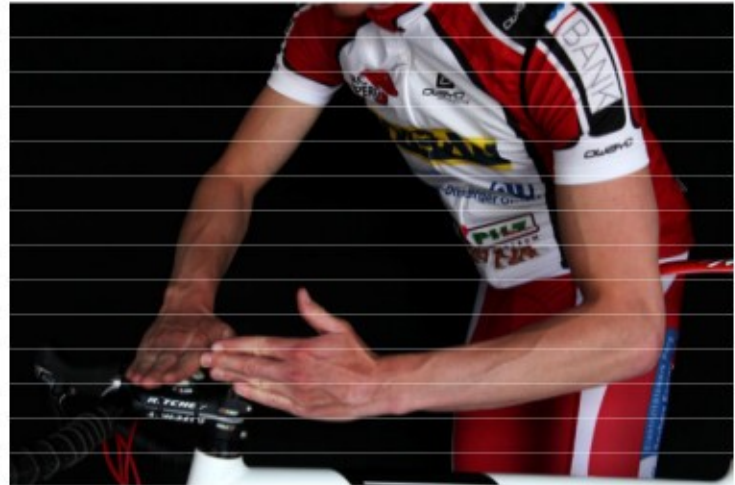
Das Knie sollte direkt über der Pedalachse stehen um langfristig Kniebeschwerden zu vermeiden. Am besten nehmen sie ein Lot, um diese Position zu kontrollieren. Die Kurbel ist dabei in waagerechter Position (siehe Abbildung 3). Um die abgebildete Position zu erreichen muss der Sattel gegebenenfalls nach vorne oder hinten verschoben werden.



Nach Ausführung der Schritte 1 – 3 haben wir nun die richtige Sattelposition. Alle weiteren Einstellungen erfolgen am Lenker bzw. Vorbau, die Sattelposition wird dabei nicht mehr verändert!

4. Die Vorbaulänge und Sattelüberhöhung

Die Vorbaulänge und Lenkerhöhe hängt zum Großteil von den persönlichen Vorlieben der Fahrerin oder des Fahrers ab. Die Faustformel für die Vorbaulänge besagt, dass der Arm im rechten Winkel am Sattel angelegt wird und 2 Finger der anderen Hand vor dem Mittelfinger des sich im rechten Winkel befindenden Armes angelegt werden und dort der Lenkerbügel sitzen sollte (siehe Abbildung 4). Sportlich orientierte Rennfahrer/-innen wählen 4 anstatt 2 Finger.



Wie hoch der Lenker montiert wird hängt ebenfalls von den Vorlieben jedes Einzelnen ab. Bei Tourenfahrern ist das Sattel/Lenkerverhältnis meist auf einer Ebene, bei sportlich ambitionierten Fahrern 3-5cm tiefer, bei Rennfahrern sogar meist 7-10cm tiefer. Um den Lenker in der Höhe verstellen zu können sind meist zwischen Gabel und Vorbau sogenannte Spacer (Metallringe) verbaut. Diese können unter dem Vorbau montiert werden (Lenker wandert nach oben) oder über dem Vorbau montiert werden (Lenker wandert nach unten). Darüberhinaus gibt es Vorbauten einerseits in verschiedenen Längen und andererseits auch mit verschiedensten Winkeln um den Lenker nach oben oder unten bringen zu können.

Abbildung 5 zeigt nun die fertige Sitzposition.

