

2 Schritt 2: Ran an den Sattel

Sattel richtig einstellen

Ganz gleichgültig, welchen Fahrstil Sie bevorzugen: Ausgangspunkt für die individuelle Einstellung Ihres Fahrrads ist immer die richtige Position des Sattels! Er muss nicht nur die richtige Höhe haben, sondern auch in die optimale Position im Verhältnis zur Tretkurbel „geschoben“ werden. Der Weg zur persönlichen Sattelposition ist glücklicherweise einfach und eindeutig zu finden.

UNSER TIPP Einfacher geht die Einstellung, wenn Sie sich an einer Wand anlehnen oder noch viel besser: Sie haben einen Helfer, der das Rad festhält, während Sie im Stand auf dem Rad sitzen.

Vorbereitung

Richten Sie den Sattel waagrecht aus. Schieben Sie ihn auf dem Sattelgestell mittig über die Sattelstütze. Dafür benötigen Sie meist einen Inbusschlüssel (5 oder 6 mm). Eine lange Wasservwaage hilft bei der exakten Ausrichtung.

WAAGERECHT



Richtig treten



RICHTIG

Beim Fahren und Pedalieren steht der Vorderfuß auf dem Pedal – exakt: der Fußballen auf der Pedalachse.

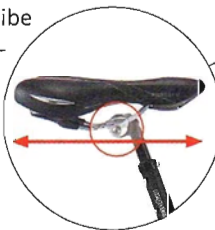


FALSCH



Schritt 2 Die richtige Sattelstellung

Stellen Sie die Tretkurbel auf waagerechte Position (3-Uhr-Stellung). Setzen Sie sich auf das Rad und stellen Sie den Fuß in die optimale Pedalposition. Im Idealfall sollte das Lot von der Knie Scheibe exakt durch die Pedalachse verlaufen. Fällt das Lot hinter die Pedalachse, muss der Sattel nach vorne gerückt werden, fällt das Lot vor das Pedal, schieben Sie den Sattel nach hinten.



Der Sattel lässt sich auf dem Sattelgestell verschieben. Die richtige horizontale Position sorgt für eine optimale Hebelstellung der Beine. Das verhindert Knieschmerzen und schmerzhafte Beckenfehlstellungen. Sollten Sie den Sattel mehr als 10 mm verrückt haben, so justieren Sie im Anschluss nochmals die Sattelhöhe, denn beide Einstellungen beeinflussen sich gegenseitig.

Schritt 3 Die Sattelneigung

Die optimale Sattelneigung hängt von Sattelposition, Lenkerposition und der Form des Sattels selbst ab. Also sollte man hier nur bei Bedarf und immer erst dann nachjustieren, wenn die individuelle Lenkerposition gefunden und erprobt ist. Stellen Sie die Sattelneigung waagrecht ein. Das ist ein guter Ausgangspunkt, meist muss er gar nicht korrigiert werden.



Welcher Sattel passt zu wem?

Sportliche Radfahrer (Rennrad/MTB) (Bild 1)

benötigen einen schmalen, länglichen Sattel mit geringer oder steif abgestimmter Polsterung, damit:

- die Muskulatur im Sitzbereich ungestört arbeiten kann,
- sie je nach Fahrsituation mal weiter vorn oder hinten im Sattel sitzen können und
- sie sich bei längeren Touren nicht wund reiben.



Bild 1

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 bequemeren und nachgiebigeren Sattel leichter durch die Welt.

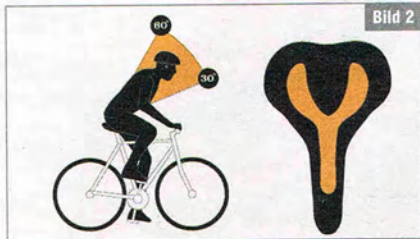


Bild 2

Stadt- und Gelegenheitsradler (Bild 3)

belassen es im Allgemeinen bei kürzeren Fahrstrecken und pedalieren 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.



Bild 3

Haben Sie weitere Fragen? Wenden Sie sich an Ihren ZEG-Zweirad-Spezialisten!

Quelle : ZEG-Katalog