

Sattel das Körpergewicht nicht richtig verteilt, werden Sie dazu tendieren, den Sattel tiefer zu stellen, um bequemer zu sitzen. Wie der Sattel das Körpergewicht verteilt, hängt aber nicht nur von seiner Form ab, sondern auch von der Kraft, die Sie aufs Pedal bringen. Denn je schneller Sie fahren, desto weniger Gewicht lastet auf dem Sattel, das weiche Gewebe wird weniger gedrückt.

Da jeder Körper anders ist, sich Länge und Proportionen der Gliedmaßen und die Beweglichkeit unterscheiden, bleibt das Thema Sattelwahl eine individuelle Sache. Je beweglicher Sie aber sind, desto eher finden Sie einen Sattel und eine Sitzposition, die Sie als bequem empfinden und die Sie obendrein auch noch schneller macht. ■

Soforthilfe bei Sitzbeschwerden

Was tun, wenn es drückt? Die Tipps von Dr. Achim Schmidt:

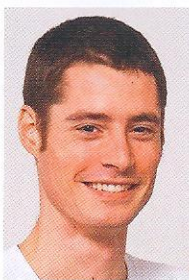
- Können Sie den Sattel nicht austauschen, z. B. im Trainingslager, ziehen Sie zwei Radhosen übereinander an und stellen Sie den Sattel etwa einen halben Zentimeter tiefer. Versuchen Sie auch, aufrechter zu sitzen, indem Sie z. B. in Oberlenkerhaltung fahren.
- Verwenden Sie hochwertige Sitzcreme, sie macht die Haut geschmeidig, ohne die Poren zu verstopfen.
- Behandeln Sie kleine Scheuerstellen mit Dexpanthenol-haltiger Wundsalbe (z. B. Bepanthen).

Bei Taubheitsgefühlen:

- Entlasten Sie häufiger den Dammbereich, indem Sie in den Wiegetritt gehen.
- Rutschen Sie auf dem Sattel nach hinten, um an einer breiteren Stelle zu sitzen.
- Neigen Sie den Sattel etwas nach vorn-unten.
- Fahren Sie im Training häufiger in Oberlenkerhaltung.

„Jeder Hintern ist anders!“

Andreas Bruch, Leiter des Radlabors in München, über den Einfluss der Sitzposition und die Aussagekraft von Druckmessungen.



Herr Bruch, haben Sie Ihren perfekten Sattel gefunden?

Zumindest habe ich einen Sattel gefunden, mit dem ich auch auf der Langdistanz und bei langen Trainingseinheiten keinerlei Sitzprobleme habe.

Worauf sollte man bei der Suche achten?

Jeder Hintern ist anders! Deshalb ist die Auswahl des richtigen Sattels immer eine individuelle Sache. Abhängig vom Einsatzbereich, gegebenenfalls orthopädischen Besonderheiten und vorliegenden Problemen muss eine individuelle Beratung erfolgen. Danach sollte man einen Sattel auf jeden Fall Probe fahren, denn erst dabei merkt man, ob er wirklich passt. Ich würde kein Konzept als das allein gültige Optimum herausstellen, sondern immer nach der individuell besten Lösung suchen.

Welchen Einfluss kann eine Korrektur der Sitzposition haben?

Die Sitzposition kann bei Sitzproblemen durchaus der entscheidende Einflussfaktor sein! Schon eine geringfügig zu große Sitzhöhe kann beispielsweise die Druckverhältnisse auf dem Sattel so verändern, dass massive Probleme entstehen – unabhängig vom verwendeten Modell.

Was ist dran an Studien, die angeblich belegen, Radfahren mache impotent?

Dass ein hoher Trainingsaufwand auf dem Rad ein Risikofaktor für erektile Dysfunktionen sein kann, ist nicht von der Hand zu weisen. Mir ist eine Studie bekannt (Braun et al., 2000, Anm. der Redaktion), die das Impotenzrisiko bei Männern, die jährlich mehr als 20.000 Kilometer Rad fahren, dreimal höher einschätzt als das von Nicht-Radfahrern. Zentrale Aspekte einer wirksamen Prophylaxe sind die sorgfältige Auswahl des passenden Sattels, die korrekte Einstellung von Sitzposition und Sattel sowie ein häufiger Positionswechsel während des Fahrens.

Sind Satteldruckmessungen aussagekräftig für den Komfort eines Sattels?

Satteldruckmessungen können durchaus sinnvoll sein, um gezielt Probleme zu analysieren und zu lösen. Bei besonders hartnäckigen oder massiven Sitzproblemen kann unter Umständen ein auf der Grundlage einer Druckmessung individuell angefertigter Maßsattel weiterhelfen. Im Normalfall ist jedoch die Sitzposition zunächst der entscheidende Einflussfaktor – diese sollte in jedem Fall von einem professionellen Bike-Fitter eingestellt werden.

die neue ~~Black Panther~~ Version „blackpanther“ 4.899,-€

Rahmenset: 1.899,-€

il Diavolo
der teuflische Radsporthelden
Kompetent
Leistungsstark
Ehrlich
DER Zeitfahrexperte und vielleicht
schönste Radshop Deutschlands

WILIER look PINARELLO SPECIALIZED
Bergstrasse 29 - 53604 Bad Honnef Tel: 02224-900190 - www.ildiavolo.de

Tri-Maschine m.Ultegra grey
nur: 2.599,-€

Rahmenset:
~~4.999,-€~~
1.299,-€

BMC