

COACH TIPP

Die Kraft soll in die Pedale. Und nicht in die Knie.

Denn wenn Ihr Rad auf den Millimeter genau auf Ihren Körper eingestellt ist, dann stimmt auch die Kraftübertragung. Am besten geht das mit der Bike-Einstellung. Mit der spüren Sie die Kraft vor allem in den zurückgelegten Kilometern – und nicht in Ihren Knien oder im Nacken.

Noch mehr Tipps zum Thema Radfahren gibt's auf www.intersport.at



Mag. Bernhard Schimpl, Sportwissenschaftler

JETZT IN AUSGEWÄHLTEN SHOPS – DIE INTERSPORT BIKE EINSTELLUNG MIT COMPUTER-FINETUNING

Das Wichtigste beim Radfahren ist die richtige Position am Rad!

Wenn die Knie ständig schmerzen oder das Genick lästig zwickt, will man es dann meist erst so recht wissen. Eine Anstrengung, die man sich eigentlich sparen könnte, würde man richtig oben sitzen. Denn ein gutes Rad kann seine Funktionen nur ausspielen, wenn es auf die anatomischen Voraussetzungen des Fahrers oder der Fahrerin harmonisch abgestimmt wird. Nicht die Rad- oder die Rahmengröße sind meist schuld an Schmerzen oder mangelnder Leistung, sondern durch eine falsche Sitzposition werden eine optimale Kraftübertragung verhindert und Fehlbelastungen gefördert.

Die Experten von INTERSPORT gehen in der Beratung auf Ihre individuellen Bedürfnisse ein und stellen das Rad exakt auf Ihre persönlichen Maße und Werte ein. Ganz entscheidend sind dabei die folgenden Schritte:

1. Die verschiedenen Bike-Typen:

Das Mountainbike

Primär ist es für den Einsatz im Gelände gedacht. Einsteiger Bikes besitzen in der Regel entspanntere Geometrien und leichtlaufende Bereifung. Im sportlichen Bereich hat man die Wahl zwischen bewährten und leichten Hardtails, und ausgereifen vollgefederten Modellen, die optimale Traktion bergauf, und viel Fahrspaß bergab bieten.



Das Crossbike

Dieser Radtyp findet immer mehr Anhänger, da es den optimalen Kompromiss für längere Touren auf Asphalt, jedoch auch für leichte Touren ins Gelände auf befestigten Forststraßen darstellt.



Das Comfortbike

Das klassische Trekking Bike eignet sich gleichermaßen für den täglichen Weg in die Arbeit, als auch für die ausgedehnte Radtour am Wochenende. Moderne Lichtanlagen mit Nabendynamo und Standlicht sind mittlerweile Standard und bieten ein Höchstmaß an Sicherheit im täglichen Gebrauch.



Das Rennrad

Das klassische Rennrad ist nach wie vor das optimale Trainingsgerät. Durch seine gestreckte Sitzposition und der pfeilschnellen Bereifung häufen sich sofort die angepeilten Trainingskilometer.



2. Die optimale Rahmenhöhe:

Nach Festlegung des Bike-Typs geht es darum die richtige Rahmenhöhe zu ermitteln.

BERECHNUNG DER PASSENDEN RAHMENHÖHE:

Mountainbike = Schrittlänge \times 0,57

Rennrad = Schrittlänge \times 0,66

Cross-/Comfortbike = Schrittlänge \times 0,67

Liegt der Wert zwischen zwei Größen, gilt folgende Faustregel:

- bei sportlicher Fahrweise den kleineren Rahmen
- bei tourenorientierter Fahrweise den größeren Rahmen.



3. Bike Einstellung:

Nach Ermittlung von Bike-Typ und Rahmenhöhe folgt die Bike-Einstellung mittels einer exakten Vermessung Ihrer Sitzposition am Rad. Folgende Kriterien sind für die optimale Sitzposition am Rad wichtig:

1. Kniebeugewinkel

Durch die Vermessung des Kniebeugewinkels am oberen Totpunkt des Pedals wird die Sitzhöhe kontrolliert. Bei einem zu geringen Winkel verschlechtert sich die Druckaufnahme am Pedal und es können Überlastungsbeschwerden im Kniegelenk entstehen.

2. Optimale Sitzposition

Damit der Fahrkomfort im Bereich der Wirbelsäule gewährleistet ist, vermessen die INTERSPORT-Experten das Verhältnis zwischen Sattel und Lenker. Für die optimale Kraftübertragung auf das Pedal ist es entscheidend, dass die Kniespitze einige Zentimeter vor der Pedalachse liegt und damit die Kraft gut auf das Pedal übertragen werden kann.

3. Kniestreckwinkel

Eine Vermessung des Kniewinkels am unteren Totpunkt ermöglicht eine Kontrolle der Sitzhöhe. Bei zu großem Winkel ist die Kraftübertragung in der Druckphase schlechter und das Becken kippt zu sehr zur Seite.

Sind Ihr Körper und Ihr Rad erst einmal ein Top-Team, steigen der Komfort und die Bewegungsqualität fast automatisch.

