

## Die ergonomische Sitzposition

Zuerst einmal – nein es gibt nicht für jedes ergonomische Problem auf dem Fahrrad ein Bauteil, das durch einfachen Erwerb und Montage, diese Probleme sofort beseitigt. Dies wird kein Text mit dem abschliessenden Satz - „ das einzige was Sie nun noch tun müssen ist unseren nach urologischen Grundsätzen entwickelten Sattel Ultrahighsoftactiv 2000 zum einmaligen Preis von 199,- zu kaufen und alles wird gut!“

Auch von der Vorstellung einer wirklich perfekten Position müssen Sie sich leider trennen. Aus einem einfachen Grund. Der menschliche Körper ist nicht dafür gemacht sein Körpergewicht auf eine, vergleichsweise kleine Sitzfläche, zwei Griffe und zwei Pedale zu verteilen. Dieser Zustand ist immer eine Belastung, mal mehr, mal weniger und mit etwas Glück, körperlicher Fitness, Beratung, ausprobieren verschiedener Möglichkeiten und der damit verbundenen Geduld vielleicht sogar sehr viel weniger.

Wir waren 2012/13 Radsponsor bei der härtesten Belastungsprobe im Radsport, dem RACE ACROSS AMERICA. 5000 Kilometer, in zehn Tagen, non stop, von Küste zu Küste der USA, 22 Stunden am Tag auf dem Rad. Nein nicht im Team, einer allein! Wir haben tausende von Rädern gebaut. Gebaut, nicht einfach nur verkauft. Hunderte unserer Kunden haben mit unseren Rädern die Alpen, Pyrenäen und andere Gebirge überquert. Mit unseren Rädern wurden hunderte von Rennen gefahren und einige gewonnen. Millionen von Kilometern wurden mit unseren Rädern gefahren. Wir kennen die Materie von Grund auf, wir holen Fahrräder nicht einfach nur aus Schachteln. Wir beschäftigen uns mit Fahrrädern von der Konstruktion bis zum Recycling. Wir wissen was Belastung auf dem Rad ist. Wir wissen was machbar und sinnvoll ist. Wir wissen das jeder irgendwann absteigen muss. Egal wie gut das Rad gebaut und eingestellt ist.

Also, was ist denn eigentlich Ergonomie. Mal Wikipedia fragen.

Die **Ergonomie** (von altgriechisch ἔργον ergon deutsch ‚Arbeit‘, ‚Werk‘ und νόμος nomos, deutsch ‚Regel‘, ‚Gesetz‘) ist die Wissenschaft von der Gesetzmäßigkeit menschlicher bzw. automatisierter Arbeit. Zuerst verwendet und definiert wurde der Begriff 1857 von Wojciech Jastrzębowski. Ziel der Ergonomie ist es, die Arbeitsbedingungen, den Arbeitsablauf, die Anordnung der zu greifenden Gegenstände (Werkstück, Werkzeug, Halbzeug) räumlich und zeitlich optimiert anzuordnen sowie die Arbeitsgeräte für eine Aufgabe so zu optimieren, dass das Arbeitsergebnis (qualitativ und wirtschaftlich) optimal wird und die arbeitenden Menschen möglichst wenig ermüden oder gar geschädigt werden, auch wenn sie die Arbeit über Jahre hinweg ausüben. Ein besonderes Augenmerk liegt dabei auf der Benutzerfreundlichkeit, also der Verbesserung des Arbeitsplatzes, der Arbeitsorganisation und heute meist der Mensch-Maschine-Schnittstelle. Zu finden unter - <https://de.wikipedia.org/wiki/Ergonomie>

Für die Sitzposition auf dem Fahrrad bedeutet das im Idealfall also, das Mensch und Fahrrad eine Einheit bilden, die durch Wohlbefinden, möglichst beschwerdefreie und harmonische Bewegungsabläufe gekennzeichnet ist. Um dieses Ziel zu erreichen, ist es wichtig, die best mögliche Sitzposition herauszufinden, die je nach Alter, Gesundheit, Körperbau, Fitnesszustand und Leistungsorientierung sehr unterschiedlich sein kann. Durch das Einstellen und gegebenenfalls den Austausch entsprechender Bauteile (Griffe, Vorbau, Pedal, Lenker, Sattelstütze, Federungsteile usw.) kann innerhalb bestimmter Grenzen die Sitzposition auf einem Fahrrad verändert und das Wohlbefinden verbessert werden. Doch wenn die Rahmengröße oder die Geometrie eines Rahmens für die gewünschte Sitzposition grundsätzlich nicht passt, lässt sich damit bestenfalls eine kleine Annäherung erzielen.

Je sportlicher die Sitzposition um so mehr muss sich der Fahrer an die Maschine anpassen. Das gilt insbesondere für sehr tiefe, gebeugte, leistungsoptimierte Haltungen. Diese zwingen dem Körper eine ganz besonders unnatürliche Haltung auf. Langfristig kann das zu gesundheitlichen Problemen führen. Dieses Anpassen bedeutet aber auch, das der Fahrer seinen Körper auf diese Position vorbereiten muss. Die Sitzposition auf einem Fahrrad ist für den Oberkörper nicht rein statisch, aber im Regelfall ist ein zusätzliches Training für den Oberkörper und die Arme immer zu empfehlen. Wer nicht wie Radprofis leistungsorientiert fahren muss, hat die Möglichkeit nach dem Prinzip der Anpassung des Fahrrades an den Menschen vorzugehen und eine entspanntere Sitzposition anzustreben. In diesem Fall werden Oberkörper und Arme weniger belastet, jedoch zu lasten der Wirbelsäule. Diese steht nun aufrechter auf dem Sattel und nimmt Stösse direkter auf. Quid pro quo, nehmen und geben also. Wie so oft muss man für sich selbst die geeignete Mitte finden.

Nicht selten definieren Kunden für sich selbst und ein neues Rad völlig unrealistische Normen und Ziele, - „Ja aber nach zwei Wochen möchte ich schon zwanzig Prozent schneller fahren können als mit meinem alten Rad!“ Bei einem Beratungsgespräch versucht man natürlich den Kunden wieder auf den Boden zu holen, aber Händler XY hat im versprochen, das das mit „aerodynamischen Massnamen und Ausstattung YZ“ ohne Probleme möglich

ist, den „Fahrräder haben sich ja weiterentwickelt!“ Man wünscht dem Kunden dann viel Glück mit dem Kollegen XY. Derartige Vorhaben und Erwartungen sind nicht zu erfüllen. Natürlich kann man versuchen seine Geschwindigkeit durch eine sehr tiefe Lenkerposition zu erhöhen, die Konsequenzen sind aber in 19 von 20 Fällen negativ. Die Sitzposition fühlt sich unbequem an und es stellen sich Beschwerden wie Rücken, Arm, Handgelenks- oder Nackenschmerzen ein.

Anders liegt der Fall wenn der Kunde sich im klaren ist das er sich einer solchen Sitzposition langsam und kontinuierlich annähern muss und ein zusätzliches Training für Oberkörper und Beweglichkeit schon eingeplant hat. In einem solchen Fall begleiten und unterstützen wir den Kunden gerne auf seinem Weg.