

Tipp 19: DER SATTEL

Sitzbeschwerden sind die häufigsten Probleme beim Radfahren! Die Auswahl an Sätteln ist riesig, den Richtigen zu finden ist schwer - der Grund ist, weil jeder verschieden empfindlich ist
verschieden am Rad sitzt
verschieden schwer ist
verschieden oft am Rad sitzt

Belastung des Sattels durch das Körpergewicht:

- beim City Rad 70 %
- beim Trekking Rad 50 %
- beim Rennrad infolge der stark gebeugten Haltung nur ca. 10 %

Das zeigt deutlich: Je aufrechter man sitzt desto bequemer soll der Sattel sein.

DIE AUFRECHTE POSITION:

Sehr bequem, Rücken und Nackenmuskulatur werden nicht belastet. Aufrecht sitzen bedeutet die Sitzhöcker werden stark belastet - wie auf einem Stuhl. Daher sind die Sättel hinten etwas breiter, sollten eine aufwändige Polsterung und eventuell auch Federn haben! Durch den nach hinten verlagerten Schwerpunkt kommen die Schläge vom Hinterrad stärker auf die Sitzknochen und Bandscheiben durch!

NORMALPOSITION:

Die häufigste Position der Radfahrer. Nur noch 50% des Körpergewichts belasten den Sattel, die Gewichtsverteilung ist ausgewogen. Wichtig vor allem beim Kurvenfahren und bei Steigungen! Ein guter Kompromiss beim Sitzen und für den Luftwiderstand! In diesem Segment gibt es die größte Auswahl an Sätteln.

Hochwertige Sättel haben 3 Lagen:

Eine obere für den Sitzkomfort mit einem speziellen Gel, das den Druck auf die Sitzknochen großflächig verteilt. Darunter noch zwei progressiv wirkende Schaumstoffschichten (immer härter werdend), damit man nicht bis zur Sattelschale durchkommt!

RENNRADPOSITION:

Hochsportlich - dadurch:

hohe Belastung der Arm- und Nackenmuskulatur
extrem wenig Luftwiderstand

gute Kraftübertragung

gute Steigfähigkeit!

Hier werden die Schambeinknochen und der Dammbereich stärker belastet! Abhilfe schafft ein Sattel mit einer Mittelrinne oder einer Ausnehmung! Das verbessert die Durchblutung im Dammbereich.

Für Alle gilt: Bei eingeschlafenen Genitalien kurze Zeit aus dem Sattel gehen, im Wiegetritt fahren - das lockert Schulter und Nackenmuskeln, die Genitalien werden wieder durchblutet! Oder ein Stück zu Fuß gehen!

Sitzbeschwerden sind unter Umständen auch die Folge einer falschen Sitzposition! Wenn sie nicht einen viel zu großen Rahmen haben gibt es unzählige Einstellmöglichkeiten, die meist keine zusätzlichen Kosten verursachen! Wenn sie mit der Einstellung nicht zurechtkommen, wenden sie sich an den Fachhandel!

MIT DEM FAHRRAD!

Nicht vergessen! Eine gute Radhose, eventuell eine gute Sitzcreme die die Haut geschmeidig hält, kühlt und das Aufreiben verhindert!

Natürlich gibt es für Damen spezielle Sättel - etwas kürzer und hinten breiter!

Bitten sie den Verkäufer falls sie auf dem Sattel nicht sitzen können, ob es möglich ist, ihn umzutauschen - wobei Sie eine mindestens 1-stündige Probefahrt (im Trockenen) durchführen sollten!

Grundregel:
zu weich = Genitalien schlafen ein
zu hart = Sitzhöcker schmerzen
zu breit = Oberschenkel reiben sich auf

Daumenprobe: Bei kräftigem, andauernden Druck darf man mit dem Daumen nicht bis zur Satteldecke durchdrücken können!

Gutes Gelingen mit dem neuen Sattel wünscht IHRE AGENDA 22 RAD