



Foto des Monats

Radfahren ist sinnvoll und macht Spaß. Doch mal ehrlich: Wie viele Leute lassen ihr Rad stehen, weil es unbequem ist oder gar Schmerzen verursacht und sie keinen Rat wissen? Dabei sind es oft nur Kleinigkeiten, die wieder richtig Lust aufs Radeln machen ...

Eine Frage der Einstellung? Ergonomie auf dem Rad

Die ideale Sitzposition auf dem Fahrrad ist der Knackpunkt – bei Sportlern für die Leistung und bei Alltagsradlern für den Komfort. Voraussetzung für die richtige Sitzposition ist in erster Linie ein passendes Rad, doch können auch ergonomische Anbauteile und deren richtige Einstellung das Radlerlebnis schon erheblich verbessern. Dies wird umso wichtiger, je länger man auf dem Rad sitzt. Je nach Fahrradgattung ist die Bestimmung der Position grundverschieden. Hier braucht es wahre Profis, um Ergonomie über allgemein bekannte Faustregeln hinaus herzustellen. Wir haben die besten Experten-Tipps für Material und Einstellung in den Themen des Monats Juli versammelt.

Alle Informationen und Bilder finden Sie auch im Internet zum Download unter: http://www.pd-f.de/Themen-des-Monats/

Wir freuen uns auf Ihr Feedback! Sollten Sie Fragen haben oder weiteres Material benötigen, rufen Sie uns einfach an!

Gunnar Fehlau
pressediens-fahrrad
[Gunnar Fehlau]

Abdruck frei | Beleg erwünscht



### Tipps des Monats | Schnelle Hilfe auf Tour

Was ist zu tun, wenn sich während der Tour ein Schmerz einstellt? Tipps von Rolf G. Häcker, Produktmanager beim Komponentenhersteller Humpert.

- Die Ursache **schmerzender Handflächen und kribbelnder Fingerspitzen** sind oft falsche Griffwinkel des Lenkers oder die Wahl der Griffe. Ersteres lässt sich nur durch Austauschen oder Experimentieren ermitteln – ein leichtes Drehen des Lenkers wirkt manchmal schon wahre Wunder. Das Einfachste ist ein variabler Lenker wie z. B. der AHS, dessen Kröpfung und Neigung schnell und sicher verändert sind. Ihre Hände danken Ihnen auch die Verwendung von Ergo-Griffen, ich empfehle hier unsere Modelle AKS 07/02, ALS 08/02 oder AKSB-09/2 mit integriertem Hörnchen.

- Machen sich **Handgelenke, Schultern, Nacken** unangenehm bemerkbar, ist nicht selten der Griffabstand oder die Lenkerhöhe verantwortlich. Winkelverstellbare Vorbauten helfen hier schnell: Beim kurzen Stopp kann man die Griffentfernung und -höhe rasch anpassen. Noch einfacher geht das mit einem höhenverstellbaren Vorbauadapter mit Schnellspanner. Ohne Werkzeug ist die Lenkerhöhe in Sekunden angepasst – und weiter geht's.
- Das spezielle Plus an **Komfort zum Nachrüsten** sind federnde Sattelstützen. Federstützen fangen mit wenigen Zentimetern Federweg die kleineren Unebenheiten des Bodens ab und schonen so wirksam die Wirbelsäule und das Hinterteil. Das Schöne daran ist, dass gefederte Sattelstützen an fast jedem Rad nachgerüstet werden können.



### Interview des Monats | Matteo Paccagnella, Marketingmanager bei Selle Royal ([www.selle-royal.com](http://www.selle-royal.com))

**Es gibt so viele Sättel am Markt, wo liegen die Unterschiede?**

**Matteo Paccagnella:** „Es gibt anatomische Unterschiede zwischen Frauen und Männern, wir bieten daher geschlechts-spezifisch konzipierte Sättel an. Zweitens ist die Sitzposition wichtig. Wir unterscheiden drei Winkel des Oberkörpers: entspannt, moderat oder sportlich. Die

Oberkörperneigung bedingt die Position des Sitzknochens und so die optimale Länge und Breite des Sattels. Einige Sattelhersteller stellen die Sitzknochenbreite in den Mittelpunkt ihrer Lösungsansätze. Das ist falsch, da der Großteil der männlichen und weiblichen Radfahrer über nahezu den gleichen Sitzknochenabstand verfügt.“

**Abgesehen von der Form: Welche Materialien machen moderne Sättel bequem?**

**Matteo Paccagnella:** „Grob gesagt besteht ein Sattel aus Polsterung und Bezug. Die Art und Menge der Polsterung leitet sich wieder aus der Neigung des Radlers ab: Je flacher man sitzt, desto mehr Gewicht tragen die Hände und Beine. Umgekehrt heißt das: Je aufrechter man sitzt, desto stärker die Polsterung. Hierfür haben wir ‚Royalgel‘ entwickelt, ein patentiertes und exklusiv durch die Firma Bayer hergestelltes Gel. Es verteilt das Gewicht gleichmäßig und verhindert so Druckstellen. Eine Kammerung des Gels sorgt dafür, dass es auch auf langen Touren seine Form behält.“

**Wie finde ich heraus, welcher Sattel genau der richtige für mich ist?**

**Matteo Paccagnella:** „Neben aller Theorie ist vor allem die persönliche Erfahrung nötig. Ein Probesitzen vermittelt einen ersten Eindruck, zuverlässig wissen Sie aber erst nach ausgiebiger Probefahrt, ob Ihnen ein Sattel wirklich passt. Ein kompetenter Fachhändler wird Ihnen helfen, den passenden Sattel zu finden und ihn auch umtauschen, bis Sie den richtigen gefunden haben.“

Abdruck frei | Beleg erwünscht



### Rad des Monats | Voll gefedertes Stadt- und Tourenrad

**Culture urban von riese und müller**

So sieht das Stadt- und Tourenrad im Jahre 2009 aus: wirksame Ergonomie, einfache Handhabung, ansprechendes Design und unschlagbarer Komfort. Mit Vollfederung, Ballonbereifung und extrem steifer Hinterradschwinge bietet dieser Tourer souveräne Fahreigenschaften. 2009 erhielt die Culture-Serie einen komplett neuen Rahmen, der auf jahrelanger

Erfahrung im Bau voll gefederter Alltagsräder basiert und dem Rad einen noch klareren Gesamteindruck gibt. Geblieben ist der Clou: Die Kette ist komplett in der Hinterradschwinge gekapselt und wird so ideal gegen Außeneinflüsse geschützt. Gleichzeitig wird sie so aber auch von Hose, Mantel oder Rock ferngehalten. Die spezielle Form des Culture integriert den Gepäckträger als tragendes Teil in den Hauptrahmen. Das Culture urban wiegt 18,2 kg und kostet 1.699 Euro.

### Komponente des Monats | Sattel „Ergogel“



**Ergonomische Sattelserie von Selle Royal**

Die Ergogel-Serie des italienischen Herstellers und europäischen Marktführers Selle Royal ([www.selleroyal.com](http://www.selleroyal.com)) legt besonderen Wert auf die Umsetzung anatomischer Anforderungen von Damen und Herren. Daher gibt es die Ergogel-Serie in je drei verschiedenen Typen für Damen und Herren und die unterschiedlichen Fahrstile: athletisch (MTB

oder Rennrad), moderat (Trekking) und relaxed (Stadt und Touren). Allen Sätteln dieser Serie gemein ist eine Schicht aus dem High-tech-Kunststoff „Royalgel“, der den Druck auf Schambein und Sitzknochen laut Hersteller nachweislich um 40 Prozent reduziert. Bezogen sind die Ergogel-Sättel mit dem „RVL“ genannten Kunststoff, der dank spezieller Versiegelung das Eindringen von Wasser verhindert und den Sattel zusätzlich leichter macht. Die Ergogel-Sättel gibt es für 54,90 Euro.

### Zubehör des Monats | Verstellbare „Lenkerhörnchen“



**Bar-Ends „X-Act Evo 1“ von Humpert**

Gerade auf längeren Touren oder bei heftigeren Anstiegen brauchen Hände Abwechslung in der Griffposition – sonst schlafen sie schnell ein. Daher werden gern sogenannte „Lenkerhörnchen“ (engl.: „Bar Ends“) verwendet. Diese gibt es nun auch passend für ergonomisch geformte Lenker: Für alle Lenker-Winkel und -Kröpfungen hat Ergonomie-Spezialist Humpert ([www.humpert.com](http://www.humpert.com)) ein Bar End entwickelt, bei dem sich der Griffwinkel durch ein integriertes Kugelgelenk stufenlos im Winkelbereich von +/- 15° individuell anpassen lässt. Die „X-Act Evo 1“ genannten Bar Ends kosten im Paar 25 Euro und sind in den Farben silber und schwarz sandgestrahlt sowie weiß im gut sortierten Fachhandel erhältlich.

Abdruck frei | Beleg erwünscht

