

Wie will ich sitzen?



Aufrecht ?

Voraussetzung für aufrechte Sitzhaltung sind Rahmen mit flachen Rahmenrohrwinkeln (68° oder 61°) und ruhigem Fahrverhalten. Optimal sind 55, 60 oder 65mm Reifen. Ein gut gepolsterter Sattel und eventuell noch Parallelogramm Sattelstützfederung.

Vorteil

- ▶ Gute Sicht und mehr Sicherheit im Verkehr.
- ▶ Bequeme, nicht ermüdende Haltung, keine Anspannung der Rücken-, Hals- und Schultermuskulatur.
- ▶ Das Vorderrad wird nicht belastet, ist also gut zu lenken, Ihr Körpergewicht liegt nicht auf den Händen, Ihre Gelenke werden weniger beansprucht.
- ▶ Bei entspannter Fahrweise kann die Kilometerleistung höher sein als bei sportlichem Fahren.

Nachteil

- ▶ Bei Geschwindigkeiten über 25km/h wird der Luftwiderstand größer als bei der Rennhaltung.
- ▶ Bei steil gebauten, harten Rahmen und wenig Federung werden beim aufrechten Sitzen Ihre Bandscheiben stärker belastet.
- ▶ Bei zu schmaler Bereifung bekommen Sie schnell Probleme mit der Speichenspannung im Hinterrad.

Unsere Empfehlung

Ein Fahrrad mit langem Radstand und flachem Sitzrohrwinkel ist für aufrechte Sitzhaltung ideal. Bei einem kurzen Rad und schmaler Bereifung wird Aufrechtfahren unangenehm, besonders für den Rücken. Federgabel und Rahmenfederung können nicht den gleichen Komfort bieten wie langer Radstand und breite Reifen.

- ▶ Wir empfehlen dazu immer die Speedlifter Höhenverstellung, um zwischen aufrechter und leicht geneigter Sitzhaltung wechseln zu können.



Leicht geneigt ?

Hier passen alle unsere Fahrradmodelle außer dem Pedersen. Als Bereifung empfehlen wir 55, 60 oder 65mm Reifen. Eventuell auch eine gefederte Sattelstütze und ein schmalerer Sattel. Womit Sie wirklich gut fahren, sollten Sie beim Einfahren des Rades testen.

Vorteil

- ▶ Dynamisches Fahren ist gut möglich.
- ▶ Eventuell auch höhere Durchschnittsgeschwindigkeit.
- ▶ Körpergewicht wird auf Arme und Schultern verlagert, was aber Schmerzen an Hand und Schulter verursachen kann.
- ▶ Je tiefer geneigt Sie sitzen, desto stärker wird Ihr Gesäß entlastet.

Nachteil

- ▶ Die Sicht nach vorne ist eingeschränkt, nur durch Heben des Kopfes wird das Sichtfeld erweitert.
- ▶ Da das Körpergewicht stärker auf den Armen ruht, können Hände und Nackenmuskulatur schmerzen.
- ▶ Bei rund gebeugtem Rücken werden die Bandscheiben innen ständig gequetscht, außen wird die Wirbelsäule gedehnt, Stöße wirken sich schädlich aus.

Unsere Empfehlung

Abwechslung zwischen aufrechtem und geneigtem Sitzen kann ein wohltuender Kompromiss sein. Das entspannt beim Fahren. Die Höhenverstellung mit Speedlifter macht es möglich. Sie können damit jederzeit die Lenkerhöhe verändern.

Entsprechend dem von Ihnen bevorzugten Fahrstil kann die Auswahl mehr zu den sportlichen Modellen wie Roadster und Silbermöwe oder zu den bequemen Modellen wie Kranich, London, Möwe tendieren.



Tief geneigt ?

Die sportliche Sitzposition ist nur für trainierte Benutzer geeignet und erfordert Ausgleich. Für diese Fahrweise eignen sich Rahmen mit kürzerem Radstand und steilerem Sattelrohr. Auch härtere Bereifung und schmalere Sättel können hier gut passen.

Vorteil

- ▶ Geringerer Luftwiderstand und Wiegetritt möglich. Bitte beachten: Wiegetritt nur ohne Gepäck!
- ▶ Mit dieser Sitzposition können Sie deutlich höhere Geschwindigkeiten erreichen.

Nachteil

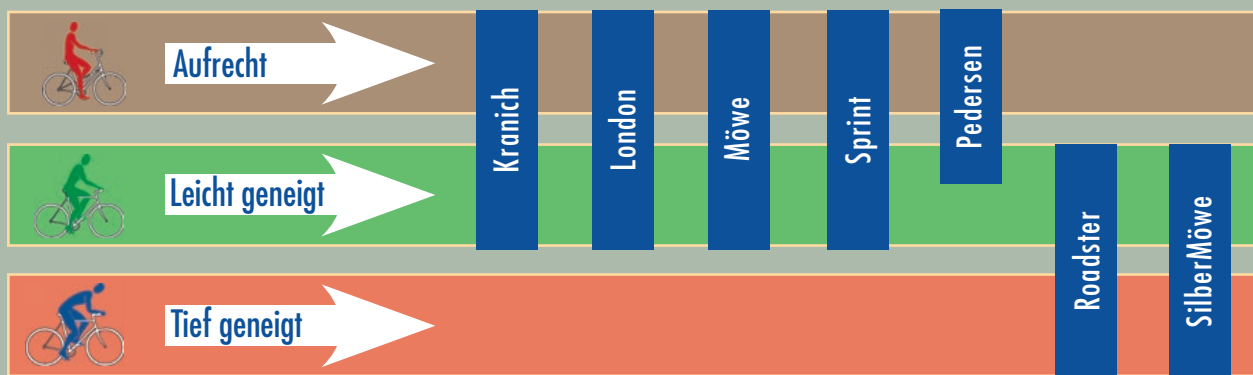
- ▶ Schlechte Übersicht im Verkehr. Nur durch Heben des Kopfes wird das Sichtfeld erweitert.
- ▶ Verspannung der Nacken- und Rückenmuskulatur ist möglich.
- ▶ Einschlafen der Hände und Schmerzen durch Druck auf die Handballen kommt immer häufiger vor, besonders bei zunehmendem Alter.
- ▶ Ohne Training der Muskulatur ist es nicht sinnvoll.
- ▶ Eine gute Voraussetzung kann sein, wenn man schon viele Jahre so fährt. Dann ist der Körper auch darauf eingestellt.

Unsere Empfehlung

Silbermöwe und Roadster sind für diese Sitzposition gut geeignet.

Wir empfehlen dazu immer auch die Speedlifter Höhenverstellung, um zwischen leicht geneigter und tiefer geneigter Sitzhaltung wechseln zu können.

Mögliche Sitzpositionen an den einzelnen Modelle



- ▶ Mit dem Speedlifter können Sie die Lenkerhöhe schnell ändern und damit den Bereich Ihres Rades voll nutzen. Der geht bei den meisten Modellen von Aufrecht zu Leicht geneigt.