



**Hannoverscher Radsport Club
von 1912 e.V.**

Workshop - Bike Fitting -

Effizienteres Fahren durch die
optimale Verbindung zwischen
Mensch und Rennrad

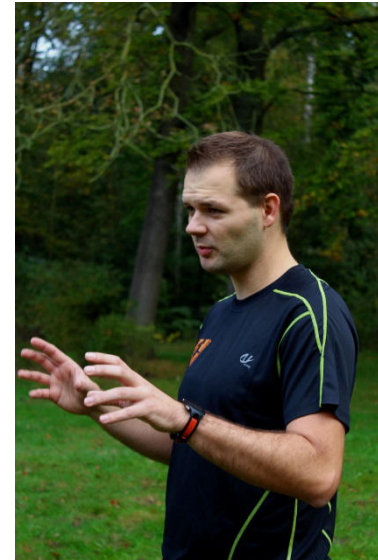
Tour für heute:

- Vorstellung
- Warum Bike Fitting?
- Typische Fehler – die Probleme auf dem Rad
- Tipps zur richtigen Einstellung
- Ablauf eines Bike Fitting
- Praxisbeispiel
- Fragerunde



Sporformance

- Institut in Hannover und der Region für:
 - Leistungsdiagnostik
 - Trainingsplanung
 - Radvermessung
 - Ernährungsbetreuung
 - Personal Training
- Kenny Abel
 - B.A. Sportmanagement
 - lizenzierter Personal Trainer
 - Fachtrainer für Leistungsdiagnostik / Ausdauersport
 - Ausbildung Spiroergometrie im Gesundheitssport
 - Co - Organisator GFNY DEUTSCHLAND
 - Referenzen: Radsportler / Triathleten / Läufer



Voraussetzungen

Der Rahmen muss passen!

Der Sattel muss passen!

Das Rennrad muss wie ein Anzug sitzen!

Jeder Sportler muss individuell betrachtet werden.



Warum Bike Fitting?

- Beschwerden lindern
- egal, ob Hobby- oder Profisportler
 - Die Mensch-Maschine-Beziehung muss optimal funktionieren.*
- egal, ob einfaches Fahrrad oder High-End Rennrad
 - Das Ziel ist ein perfekt auf dich abgestimmtes Rad.*
- Pedaldruck ausüben
- Defizit im Sitzbereich nicht mit 500g leichteren Laufrädern kompensieren

*Die Rad muss an die individuelle körperliche Voraussetzung angepasst werden
und nicht umgekehrt!*



Vorteile

- Watt sparen – effizienteres Fahren
- Leistungsreserven durch optimierte Sitzposition
- vorhandene Kraft voll auf die Pedale bringen
- den optimalen Wirkungsbereich der Muskulatur erreichen
- optimale Sitzposition gewährleistet optimale Kraftübertragung
- sportartspezifische Anpassungen → Beinmuskulatur bei TRI entlasten
- Beschwerden loswerden und vorbeugen – mehr Komfort → mehr Spaß

Aerodynamik

- keine Zeit verschenken durch ungünstigen Sitzposition

Wie schnell und wie lange kannst du ökonomisch auf dem Rad in deiner Position fahren?



3-Punkte der Berührung

- Kontaktpunkte des Fahrers
 - linker und rechter Fuß
 - Gesäß
 - linke und rechte Hand
- Bike Fitting baut auf Einstellung der Kontaktpunkte auf
 - Sattel
 - Lenker
 - Schalt- Bremsgriffe
 - Vorbau
 - Schuhe
 - Cleats
 - Pedal



www.bikefit.com



Typische Fehler

- die Probleme auf dem Rad -

- Rücken-/ Nackenschmerzen
 - Kopf arbeitet gegen den Rücken
- eingeschlafene Füße
- Knieprobleme
- langfristig schwere gesundheitliche Probleme
- zu viel Druck auf den Händen und Armen
- Achillesschmerzen
- Taubheitsgefühl
- Schmerzen im Rücken - LWS
- Wadenprobleme



Ursachen

- chronische Fehlbelastungen durch mangelhafte Sitzposition
- unkomfortabel, zu viel Druck auf Händen und Armen
- falsche Pedalposition
- Druck auf Blut- und Nervenbahnen
- Distanz Sattel-Lenker
- zu starke Überhöhung
- falsche Position der Cleats
- 90% der Radfahrer besitzen ein schiefes Becken
- Sattel zu hoch
- geringe Flexibilität im Beckenbereich und zu wenig Rumpfstabilität



Tipps zur richtigen Einstellung

- Beispiel: Tony Martin EZF WM Doha 2016
- Athletiktraining - stärkt den Körper, lässt die wirkenden Kräfte absorbieren
- Wahl des richtigen Sattels
 - probieren und darauf sitzen ca. 15min.
 - Frauensattel breiter und häufig komfortabler
 - Sattelneigung mehr als wenige Grad, dann ist er nicht der richtige
 - Sattel trägt ca. 60 % des Körpergewichtes



Tipps

- Fitter wissen lassen, wenn es sich nach Fitting nicht besser/gut anfühlt
- Was ist zu beachten? – Vorgaben bei Lizenzrennen der nat. und int. Verbände BDR/UCI
- Athletiktraining verbessert Position auf dem Rad

*Die Suche nach der optimalen Sitzposition ist häufig ein Balanceakt.
(Komfort, Leistung, Aerodynamik)*

Komfort = Wohlbefinden auf dem Rad

Leistung = Umwandlung der Muskelkraft in Vortrieb

Aerodynamik = Winddurchlässigkeit des Systems



Ablauf eines Bike Fitting

- Eingangsgespräch (Sporthistorie, Beschwerden, Zielsetzung, Wünsche)
- Beweglichkeitscheck und Körpervermessung
- dynamische Erfassung der Sitzposition über 3min
- Videoanalyse
- Einstellung des Rades
- Messung mit Laser und Winkelanalyse
- Beweglichkeitstest auf dem Pedal
- Dokumentation zur Einstellung für Zweirad oder Neurad



Praxisbeispiel



- Anamnese
- Radschuhe
- Sattelhöhe
- Sattelneigung
- horiz. Sattelverstellung
- Lenker- und
- Sattelabstand
- Sattelüberhöhung
- Cockpiteinstellung
- Winkelmessung



Buchtipp



Veranstaltungstipps



21.04. - 23.04.17

28.04. - 01.05.17

JETZT BUCHEN!



Veranstaltungstipps



Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit



**Hannoverscher Radsport Club
von 1912 e.V.**

HRC-Special

Radvermessung Rennrad **100,- €** (sonst 129,- €) Dauer ca. 90min

Leistungsdiagnostik **85,- €** (sonst 99,- €) Dauer ca. 60min.

Bitte tragt euch in die Liste zur Terminabstimmung ein!

