

**Morgen lesen Sie**  
Der Einstieg ins  
Mountainbiking



# freizeitsport

ABENDZEITUNG FREITAG, 9. MAI 2014  
TELEFON 089.23 77 325 FAX 089.23 77 347  
E-MAIL FREIZEITSPORT@AZ-MUENCHEN.DE



## Alles Einstellungssache!

*Radeln macht Spaß,  
keine Frage – und noch  
mehr, wenn es nirgends  
zwickt. Das geht mit  
„Body Geometry Fit“*

Mit den Frühlingsgefühlen spießt die Radfahrerfreude. Endlich wieder rauf auf den Sattel! Aber schon geht es wieder los: Das Gesäß schmerzt, das Knie zwickt, der Nacken ist ver-

spannt, die Hände schlafen ein. Um das Radfahren wirklich beschwerdefrei genießen zu können, hilft nur eines: Das Gefährt muss exakt auf den Fahrer oder die Fahrerin abgestimmt werden.

Nur die Rahmengröße und Sitzhöhe zu bestimmen, reicht selten aus. Die umfangreichste Radanpassung bietet die Marke Specialized mit ihrem „Body Geometry Fit“, einer Methode, die mit Medizi-

nern entwickelte wurde und von geschulten Händlern angeboten wird. Unsere Reporterin hat sich vermessen lassen und weiß jetzt: Es ist alles Einstellungssache! **Sissi Pärsch**

Fotos: Christina Kulling

### 3. Körperstudie

Ein wenig erinnert der nächste Schritt an den Besuch beim Physiotherapeuten. Maag untersucht mich von Kopf bis Fuß: Er misst meine Schulterbreite, um die für mich ideale Lenkerbreite herauszufinden. Er betrachtet meinen Beckenstand genauso wie mein Fußgewölbe und

meinen Vorfußwinkel. Gerade der scheint bei mir recht auffällig zu sein. Später werde ich dank einer Einlegesohle mit Mittelfußstütze und einer Neuausrichtung der Schuhplatte ein komplett neues Schuh- und Tretgefühl haben. Das kleine bisschen Fine-Tuning hat einen riesigen Effekt!



### 4. Balance und Beweglichkeit

Weiter geht es mit Gleichgewichtsübungen, die zusätzlich Aufschluss über mögliche Fehlhaltungen oder -stellungen geben. Und auch die Überprüfung der Beweglichkeit bringt einige ganz wichtige anatomische Details zu Tage. Hier kann ich endlich Bestnoten einheimsen! Laut Maag haben

die meisten Radfahrer (ich nicht!) gerade im Hüftbereich deutlich verkürzte Muskeln. Ist die Sitzposition nicht auf den Hüftwinkel eingestellt, versucht der Körper die Fehlhaltung primär über die Wirbelsäule zu kompensieren. Und das kann dort wiederum zu Beschwerden führen.



### 6. Fahrgenuss

Eine Umstellung ist es bei der ersten Ausfahrt durchaus. Ich muss mich schon fast an ein neues Gefährt gewöhnen. Und dann? Die Verspannungen im Nacken bleiben aus, der rechte kleine Zeh zeigt kein Anzeichen von Taubheit.

Die Rundum-Anpassung Body Geometry Fit bieten aus-

gebildete Händler an. In München sind das Alpha Bikes, Bike Sport München und Pro Bikes. Weitere Fitting-Shops findet man im Internet unter [www.specialized.com](http://www.specialized.com). Mindestens zwei Stunden muss man für die Vermessung einplanen. Die Kosten veranschlagt der Händler individuell.



Am Anfang der „Body Geometry Fit“-Untersuchung unterzieht mich Radergonomie-Experte Sebastian Maag zunächst einer ausführlichen Befragung: Wie häufig und wie

### 1. Ausführliche Befragung

lange sitze ich auf welchem Rad? Welche Ambitionen habe ich? Dann geht es an den

Körper und die konkreten Zipperlein: Wo liegen aktuell die Beschwerden? Wie sieht es

mit meiner Verletzungsgeschichte aus? Im Gespräch kristallisiert sich bereits recht

konkret heraus, wo meine Schwachstellen, aber auch meine Stärken liegen. Doch um ein umfassendes Bild zu erhalten, geht es weiter an die Geräte.



### 2. Vermessung

Sattel, Lenker, Schuh – es gibt viele Kontaktpunkte zwischen Fahrer und Rad, die es aufeinander einzustellen gilt. Und so nimmt Maag meinen Körper genau unter die Lupe. Wo anfangen? Hinten! Zunächst werden die Sitzknochen vermessen und dadurch die optimale Sattelbreite bestimmt.

Das Ziel: Das Körpergewicht verteilt sich auf die Sitzbeinhöcker und der Dammbereich, wo empfindliche Blut- und Nervenbahnen verlaufen, wird entlastet. Der Prozess ist simpel: Ich setze mich auf eine spezielle, weiche Matte und hinterlasse deutliche Sitzhöckerspuren.



### 5. Feinjustierung

Erst jetzt darf ich auf das spezielle Fitbike steigen, das jegliche Feineinstellung erlaubt. Vorab untersucht Maag noch meinen Beinwinkel und meine Kniehaltung in der Trittbewegung sowie meine (schlechte) Rücken- und Ellbogenhaltung. Das Ergebnis: An der Geometrie, die von meinem eigentlichen Rad übernommen wurde, muss viel verändert werden. Über zig Schrauben wird das Rad millimetergenau auf mich eingestellt. Der Unterschied ist wirklich enorm! Ich sitze wie angegossen. Jetzt gilt es, diese



Daten bestmöglich auf mein Rad zu übertragen - und dann mit noch mehr Genuss viel und lang zu fahren.



### Rad-Tag für Frauen

Der 31. Mai steht ganz im Zeichen der Frauen – dann wird der internationale Specialized Women's Ride Day gefeiert! Treffpunkt sind die Shops der teilnehmenden Händler, von dort startet eine geführte Tour für alle Könerstufen. Im Anschluss freuen sich die Ausrichter auf ein entspanntes Get-Together bei Prosecco und Häppchen!

Als besonderes Highlight erwartet die Teilnehmerinnen der Specialized Women Innovation Award ein Gewinnspiel.

Mehr Infos bei allen teilnehmenden Händlern: Specialized Concept Store München Nord, Ingolstädter Str. 107, 80939 München. Specialized Concept Store München Süd, Boshetsriederstraße 5-7, 81379 München.

