

Presseinformation

Sattel-Check: Tipps für den richtigen Sitz auf dem Fahrrad

Landau, 08. Juli 2009 – Wenn die Radtour für Rücken und Gesäß zur Qual wird, geht die Freude am Radfahren schnell verloren. Deshalb ist es besonders wichtig, den Sattel sorgfältig auszuwählen und von Anfang an richtig einzustellen. Generell gilt: Form und Konstruktion des Sattels richten sich nach dem Fahrer. Was es auf dem Weg zum perfekten Sitz zu beachten gibt, erklären die Fahrrad-Profis von profEX.

Zum Wohlfühlen auf dem Fahrrad gehört ein guter Sattel. Die Kunst ist jedoch, den individuell Richtigen zu finden und diesen anschließend auch richtig zu justieren. Dabei muss ein gut passender Sattel nicht einmal teuer sein: Für Spitzenmodelle kann man zwar problemlos über 100 Euro hinblättern, der persönliche Idealsattel ist unter Umständen aber auch schon für 20 Euro zu haben. Ob der Sattel wirklich zu einem passt, hängt von verschiedenen Faktoren ab:

Herren- oder Damensattel?

Herren- und Damensättel unterscheiden sich vor allem in der Länge: Der Damensattel ist vorne kürzer und insgesamt etwas breiter, um die weibliche Beckenanatomie und -breite zu unterstützen. Entscheidend ist letztlich aber immer der individuelle Körperbau. Schließlich gibt es schmale, zierliche Frauen genauso wie breit gebaute Männer und andersherum. Immer mehr Hersteller bieten deshalb Damen- und herrenspezifische Sättel an (z.B. der Selle Royal Damen/Herren-Treckingsattel „Blast Vent“ oder der Selle Royal Damen/Herren Trekking GEL Sattel).

Sattelform auf Sitzposition anpassen

Die richtige Form des Sattels richtet sich nach der bevorzugten Sitzposition: Je aufrechter der Fahrer sitzen will, desto breiter sollte auch der Sattel sein. Denn bei aufrechter Fahrweise lastet der größte Druck im Gesäßbereich hinten auf dem Sattel. Eine eher sportliche Fahrhaltung belastet dagegen vorwiegend den vorderen Teil des Sattels. Deshalb sind Sportsättel, zum Beispiel für Mountain Bikes, recht schmal und eher lang (z.B. der Selle Royal MTB-Sattel „Viper“).

Polster für mehr Sitzkomfort

Ein Maximum an Sitzkomfort bieten Sättel mit Gel-Einlagen oder Luftkammern, die das Gewicht nach dem Prinzip Wasserbett gleichmäßig verteilen. Das Gel im Sattel passt sich optimal an die Körperformen an und verhindert so automatisch Druckstellen (z.B. der Selle Royal Touren-GEL-Sattel „Visual Gel“). Der Vorteil von luftgedämpften Sätteln: Die Sitzhärte kann durch Veränderung des Innendrucks stufenlos verstellt und an die individuellen Bedürfnisse angepasst werden (z.B. der profEX Trekkingsattel „AIR-LASTOMER“ mit integrierter Pumpe).

Die richtige Sattelposition entscheidet

Der beste Sattel bringt nichts, wenn er falsch eingestellt ist. „Ein Sattel hat genau dann die richtige Höhe, wenn die Ferse mit durchgestrecktem Bein gerade noch plan auf dem Pedal steht. Die Sattelneigung sollte waagrecht eingestellt werden. Denn eine Neigung in die eine oder andere Richtung kann zu einseitigem und auf Dauer schmerzhaftem Druck führen“, so Patrik Stoffel, Fahrradexperte von profEX. „Den Sattel ein paar Winkelgrade zu verstellen oder ihn nach vorne oder zurück zu schieben, bewirkt manchmal Wunder.“

Praktische Sattel-Extras

Eine zusätzliche Federsattelstütze, die Bodenunebenheiten schluckt, ist bei aufrechter Sitzposition sehr komfortabel und beugt Rückenschäden vor (z.B. die profEX Patent-Federsattelstütze). Für mehr Sicherheit beim Radeln im Dunkeln sorgt ein zweites Rücklicht am Sattel, das sich an der Sattelstütze oder über ein integriertes Clip-System am Sattel ganz bequem an- und abmontieren lässt (z.B. die profEX Batterieleuchte Lux Xenon „Blue Silver“ oder das Selle Royale I.C.S. Rücklicht). Praktische Satteltaschen bieten zudem genau den richtigen Stauraum für alle wichtigen Kleinigkeiten, wie Portemonnaie, Handy oder Schlüssel (z.B. die Selle Royale I.C.S. Satteltasche).

proFEX-Fahrradprodukte sind in Bau-, Heimwerker- und Verbrauchermärkten sowie in SB-Warenhäusern erhältlich.

Produktproben schicken wir Redaktionen zu Testzwecken gerne zu.

Über proFEX

proFEX ist eine der führenden Marken für Fahrradzubehör im Do-it-yourself-Bereich. Seit 1993 bietet die Inter-Union Technohandel GmbH in Landau / Pfalz unter der Marke proFEX ein umfassendes Sortiment an Fahrradzubehör. Das Vollsortiment mit derzeit rund 700 Produkten in den Artikelgruppen Bereifung, Technik, Beleuchtung, Reparatur und Pflege, Zusatzausstattung wird durch ein hochwertiges Spezialsortiment für Mountain Bike und Trekking sowie durch aktuelle Trendartikel für saisonale Aktionen ergänzt.

Weitere Informationen zu proFEX sowie umfangreiches Bildmaterial erhalten Sie von:

Faktor 3 AG
Public Relations
Caroline Cornehl
Kattunbleiche 35
22041 Hamburg
Tel.: 49 (0) 40-67 94 46 103
E-Mail: c.cornehl@faktor.de