

individuelle und oft herausfordernde Materie. Sie wird entweder über mehrere Jahre auf eigene Faust, mit dem dadurch entwickelten Gefühl für die Feinabstimmung, oder neuerdings vom Bikefitter des Vertrauens entwickelt. Damit ist die Trial-and-Error-Methode für den modernen Radfahrer nicht mehr zwingend notwendig, er kann sowohl in puncto Material als auch Biomechanik aus dem Vollen schöpfen.

In diesem Punkt unterscheidet sich der Radsport früherer Prägung explizit von der aktuellen Entwicklung. So sind einst ergonomische Komponenten überhaupt gar nicht erhältlich, weil noch nicht produziert. Die Form folgt der Funktion, die aber nicht zwingend benutzerfreundlich ist, scheint das Credo der Fahrradindustrie zu sein, die vielleicht schon durch die Erfindung des Mountainbikes, spätestens aber seit der Vielfalt an erhältlichen Fahrradtypen volle Fahrt

aufnimmt.

Beim Bikefitting werden indes alle Zutaten gemischt. Die eigene Sitzposition muss nun nicht mehr über viele Saisons adaptiert werden, da ein Bikefitter diese mühevollen Arbeit durch sein Screening kompensiert. Dabei bestimmen sportwissenschaftliche, ergonomische und physikalische Gesichtspunkte die korrekte Grundeinstellung. Das zufriedenstellende und erfolgreiche Ergebnis baut sich durch verschiedenste Ansichtspunkte und persönliche Voraussetzungen auf, die aber in ihrer Gesamtheit zu komplex ausfallen, als dass sinnvollerweise eine generalisierte Anleitung à la Kochbuch erfolgen kann. Aus diesem Grund kann dieses Buch kein unmittelbarer und/oder allumfassender Leitfaden zum Do-it-yourself-Fitting sein.

Vielmehr werden Sie auf eine Reise eingeladen, die Ihnen hinsichtlich Ergonomie am eigenen Fahrrad Empfehlungen, nützliche

Hintergrundinformation und somit mehr Verständnis bietet. Mit Sach- und gesundem Menschenverstand nähern wir uns der Problematik. Beispiel: Sollte der x-te Sattel bei der grundlegenden Problematik – Gesäßschmerzen – keine Besserung bringen, liegt die Lösung wahrscheinlich an der Einstellung. Diese Neuorientierung beinhaltet sowohl die verwendete »Hardware« als auch Adaptionen am Fahrer selbst.

Fahrradergonomie-Spezialisten werden Ihnen mittels ihrer Dienstleistung helfen, die perfekte Sitzposition zu ermitteln. Nach der Lektüre dieses Buches dürften einige Fragen dazu geklärt sein, und es sollte zumindest möglich sein, Ihrem Bikefitter des Vertrauens bei seiner Arbeit genau auf die Finger zu schauen.



EINLEITUNG