

Mit Hightech fest und gesund im Sattel

Radsport. Das Jedermann-Team von Stölting ließ die optimale Sitzposition vermessen

Gladbeck. Am Samstag hatten die Mitglieder des Stölting-Jedermann-Teams die Gelegenheit, eine professionelle Sitzpositionsanalyse und -einstellung im Vereinslokal des Rad-Clubs Olympia Buer in Gladbeck, durchführen zu lassen. Sportwissenschaftler Thomas Johannerwage von der Firma „OnTrack“ demonstrierte im Bistro „Grüne Oase“ am Beispiel des Fahrers Olaf Bergmann, wie wichtig die richtige Sitzposition für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit des Radsportlers ist.

Bei der Sitzpositionsanalyse geht es vor allem darum, das Rad optimal auf den Fahrer einzustellen. Das geschieht mittels einer Kombination von traditioneller Handwerksarbeit und modernster Messtechnik: bei



Sportwissenschaftler Thomas Johannerwage zeigt am Beispiel von Olaf Bergmann, wie wichtig ein individuelles „Bikefitting“ ist.

FOTO: OLIVER MENGEDOHT

der Vermessung des Rades und Beweglichkeitsprüfung des Menschen kommen Zollstock und Lot zum Einsatz, bei der Körperwinkelbe-

stimmung und Sitzanalyse werden Computer, Kamera und Druckmessfolie genutzt. Das Resultat ist am Ende nicht nur eine optimierte Sitz-

position, die Beschwerden reduziert und Leistungspotenziale freisetzt. Sondern darüber hinaus geht es – so erläuterte Johannerwage – auch immer darum, langfristig ein besserer Sportler zu werden, indem das subjektive Körpergefühl mit objektiven Messdaten verglichen werden kann.

Insofern stellt ein individuelles Bikefitting den idealen Start in eine Radsportsaison dar, die Gesundheit und den Spaß an der Bewegung mit dem Erreichen der sportlichen Ziele kombiniert.

Michael Zurhausen, Manager des Stölting-Jedermann-Teams und gleichzeitig Vorsitzender des Rad-Clubs Olympia Buer empfiehlt allen begeisterten Hobbyradsportlern, sich diesem Test einmal zu unterziehen.