

The logo for 'intro' features the word in a bold, lowercase, sans-serif font. A small yellow triangle is positioned above the letter 'i'.

Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel ▶ 05361/558 558

E-Mail ▶ info@intro-wolfsburg.de

Internet ▶ www.intro-wolfsburg.de

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Die richtige Sattelhöhe

Die richtige Sattelhöhe ist entscheidend für eine effektive Übertragung der Kraft vom Muskel auf die Kurbel. Folgende Methoden bieten sich zur Bestimmung an:

- Die Innenbeinlänge wird aufrecht barfuß stehend vom Boden bis in den Schritt gemessen. Dieser Wert wird mit dem empirischen Faktor 0,886 multipliziert. Das Ergebnis stellt den Abstand zwischen Tretlagermitte und Satteloberkante dar (bei dieser Methode am Sitzrohr entlang messen). Streng genommen gilt diese Formel aber nur für Kurbellänge 170 mm.
- Die Innenbeinlänge wird mit 1,09 multipliziert. Dies stellt den Abstand zwischen Pedalachsenmitte des unten stehenden Pedals und der Satteloberfläche dar (senkrecht nach oben gemessen).
- Auf dem Sattel sitzend wird ein Bein parallel zum Sitzrohr gestreckt. Dabei ist darauf zu achten, daß das Becken von hinten betrachtet waagrecht ist (Helfer). In dieser Position muss die Schuhsohle leicht nach vorn oben zeigen, d.h. die Sohlenspitze sollte ca. 1 cm. höher sein als die Sohlenferse. Dieser Methode ist am besten anzuwenden, wenn haltende Helfer zur Verfügung stehen oder das Rad in eine Rolle eingespannt ist.