

Bikefitting kurz erklärt

von Thomas Geisler - Mittwoch, 3. August 2022

https://www.pd-f.de/2022/07/26/bikefitting-kurz-erklart_17363



Beim Radfahren bilden Fahrer:in und Fahrrad eine Einheit. Damit das Duo perfekt harmonisiert und dadurch die Kraft besser übertragen wird, gibt es die Möglichkeit, das Fahrrad individuell anpassen und einstellen zu lassen. Bikefitting heißt das Schlagwort. Der pressedienst-fahrrad gibt eine Übersicht über die Grundlagen.

Was ist Bikefitting überhaupt?

Grob gesagt: Bikefitting ist das Anpassen des Rades und aller seiner Komponenten an die individuellen Körpermaße. Hier können wenige Millimeter mitunter enorme Veränderungen bewirken. Das kann von der Anpassung der Sattelhöhe bis hin zur Positionierung der Cleats an den Schuhen gehen. Auch Vermessungen des Körpers gehören dazu, um basierend auf der Datenanalyse die individuell richtigen Einstellungen vorzunehmen.

Für wen ist Bikefitting geeignet?

Jede:r Radfahrende kann von Bikefitting profitieren.

Warum braucht man ein Bikefitting?

Wer mehr als 500 Kilometer im Jahr fährt oder längere Touren plant, sollte sich über Bikefitting Gedanken machen. Die richtige

Sitzhaltung steigert die Leistungsfähigkeit und den Komfort. Außerdem werden die Gelenke geschont. Bei einer falschen Sitzhaltung droht ein erhöhter Gelenkverschleiß, z. B. an den Knien. Probleme können dabei auch erst nach Jahren auftreten, wenn bereits irreversible Schäden erzeugt wurden. Deshalb gilt es, frühzeitig Gegenmaßnahmen zu treffen.

Was wird beim Bikefitting gemacht?

Generell kann man zwei Vorgehensweisen unterscheiden. Erstens: Bikefitting beim Fahrradkauf. Hier werden Körperdaten erfasst und anhand bestimmter Parameter das passende Fahrrad mit der Wunscheinstellung entweder Custom-made zusammengebaut oder aus einem bestehenden Pool entnommen. Die andere Möglichkeit ist die Optimierung. Hier werden nach dem Kauf Radfahrer:in und Fahrrad gemeinsam untersucht und Verbesserungen bei der Einstellung vorgenommen, an der Sitzhaltung, am Sattel oder den Griffen. Eine dritte, eher seltene Möglichkeit praktiziert der Fahrradhersteller [Ghost](#): Dabei werden gesammelte Körperdaten genutzt, um daraus bereits bei der Fahrradentwicklung Größencluster zu ermitteln und die Fahrradrahmen ergonomisch für das jeweilige Cluster zu optimieren.

Welche Fitting-Systeme gibt es?

Die Anzahl an Bikefitting-Systemen nimmt stetig zu und wird auch zu einer Art Glaubensfrage. [Velotraum](#)-Geschäftsführer Stefan Stierer beispielsweise nutzt für seine Analyse eine Art Ergometer, auf dem er, während die Radfahrenden pedalieren, unterschiedliche Einstellungen vornehmen kann. So können die Proband:innen direkt beim Fahren entscheiden, welche Einstellung ihnen passt – ähnlich, wie man es vom Brillenkauf kennt. Es gibt aber auch Körpervermessung per Laser und eine anschließenden Datenabgleich mit bestehenden Rädern. Auch möglich: eine Videoanalyse des Radfahrenden auf dem Bike oder ein Fitting-Tool per Druckmessfolien. Welches System zum besten Ergebnis führt, kann man nicht pauschal sagen, da Bikefitting und Fahrkomfort auch viel mit persönlicher Wahrnehmung zu tun haben.

Wo kann ich Bikefitting machen lassen?

Die Anzahl an geschulten Fachhändler:innen wächst. Diese sind jedoch meist auf bestimmte Fahrradmarken spezialisiert und nutzen das System eines speziellen Fahrradherstellers. Eine weitere Möglichkeit ist die Vermessung direkt beim Hersteller für ein Custom-made-Bike, wie es u. a. [Velotraum](#) anbietet. Unabhängige Vermessung bieten spezielle Radlabore an. Hier reicht das Angebot von der einfachen Einstellung bis zur detaillierten Analyse für Spitzensportler:innen.

Was kostet ein Bikefitting?

Eine Stunde professionelles Bikefitting kostet in etwa 100 Euro. Wie viel man insgesamt bezahlen muss, hängt vom Umfang ab. Der Preis kann bis an die 500 Euro oder höher gehen, umfasst dann allerdings auch Leistungen wie das Erstellen eines detaillierten Trainingsplans. Zu den Leistungen können auch noch Materialkosten kommen. Die Vermessung bei Fachhändler:innen ist hingegen je nach Aufwand günstiger, oft sogar kostenlos oder wird beim Radkauf verrechnet.

Kann ich Bikefitting auch zu Hause machen?

Für professionelles Bikefitting braucht es ausgebildetes Fachpersonal und ein geschultes Auge, aber die Grundeinstellungen lassen sich auch zu Hause durchführen. Ergonomiespezialist [Ergon](#) hat dafür in Zusammenarbeit mit dem renommierten Bikefitter Dr. Kim Tofaute eine Fitting-Box entwickelt, die beim Einstellen der wichtigsten Parameter wie Sattelhöhe, Lenkerabstand oder Pedalposition hilft.

Geht Bikefitting auch bei einem Online-Kauf?

Beim Online-Kauf von [Bekleidung](#) oder Schuhen ist es bereits möglich, sich über einen Online-Konfigurator digital vermessen zu lassen und so das passende Produkt zu finden. Erste Online-Fahrradhändler planen ähnliche Programme bzw. führen erste Tests durch. Basierend auf den Körperdaten werden dabei 3D-Avatare erstellt, die auf animierten Rädern fahren. Damit sollen insbesondere Neueinsteiger:innen eine Online-Hilfe erhalten, um die passende Rahmengröße und Sattelleinstellung zu finden. Ein Bikefitting kann das aber nicht ersetzen.

pressedienst-fahrrad | Thomas Geisler

[Direktdownload Bildauswahl und Artikel](#) (7 Bilder)

[Expressauswahl](#) (7 Bilder)

[Erweiterte Bildauswahl zum Thema](#) (45 Bilder)

Passende Themen beim pdf:

[Zehn Schmerzen beim Radfahren – und was man dagegen tun kann](#)

[Themenblatt: Ergonomie und Komfort](#)

[Ergonomie beim Mountainbiken – Tipps und Tricks](#)

[Fahrradsattel – was man beim Kauf beachten muss](#)

[Drei Ergonomietipps vom Experten](#)

Passendes Bildmaterial



