



7°14'51.21 E  
47°08'17.05N

## Der "richtige" Sattel

Die Fahrt mit dem Velo ist zweifellos immer wieder ein unvergessliches Vergnügen. Manchmal kann dieses Vergnügen allerdings durch Schmerzen getrübt werden. Oft stellen wir dann das Velo in eine Ecke, benutzen es nur noch selten und die Schmerzen treten jedesmal von Neuem auf.

Dies kann verschiedene Gründe haben.

Zum Einen muss sich der Körper an die Belastung gewöhnen. Es ist völlig normal, dass bei Saisonstart jeweils leichte Schmerzen im Rücken und Gesäss auftreten, diese verschwinden bei regelmässigem Fahren in der Regel nach 2-3 Wochen. Allerdings beginnt die Gewöhnungsphase nach einer Pause von 3-4 Wochen erneut.

Zum Anderen kann es sein, dass Ihr Velo nicht optimal auf Ihre physiologischen Eigenschaften angepasst ist. Wenn Sie Schmerzen im Gesäss haben, ist die Wahl des Sattels massgeblich dafür verantwortlich.

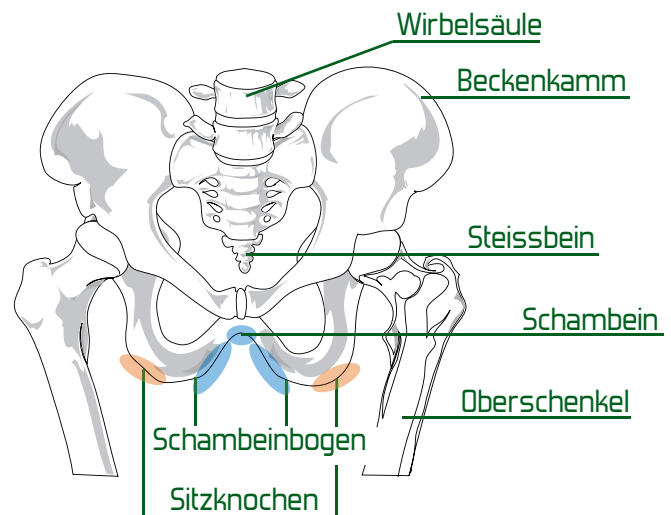
Wie muss denn nun ein „bequemer“ Sattel beschaffen sein, und wie finde ich heraus welcher der „Richtige“ für mich ist ?

## Das Becken

Die Sitzknochen (orange) dienen beim normalen Sitzen zur Aufnahme des Körpergewichts, sie können hohen Druck aufnehmen. Dies sollte auch beim Velofahren so sein.

Bei sportlicher Sitzposition kommen sowohl der Dammbereich (blau) als auch das Schambein zur Auflage.

Das weit verzweigte Geflecht an Nerven- und Blutbahnen des Dammbereichs erstreckt sich vom Darmausgang über die Genitalien bis zum Schambein. Diese können leichtes Gewicht aufnehmen – eine Druckreduktion ist aber erforderlich.



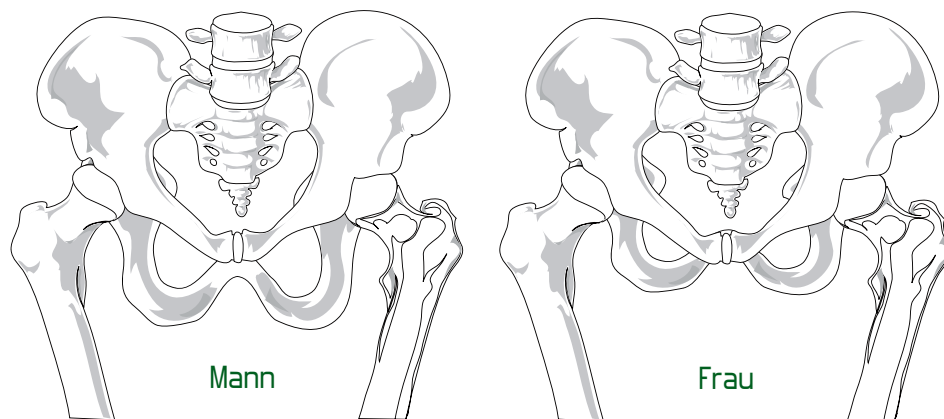


7°14'51.21 E  
47°08'17.05N

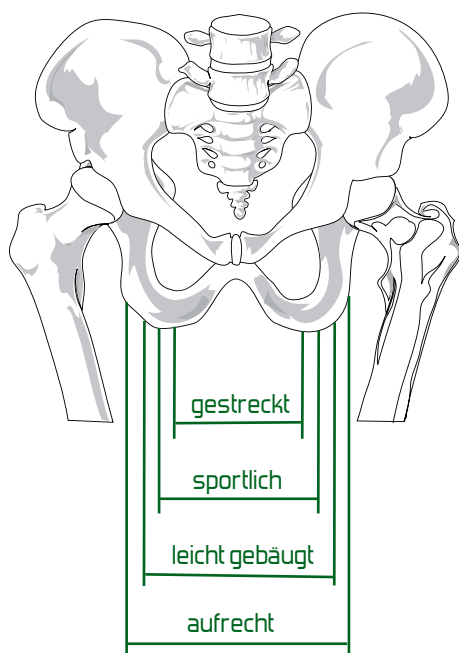
## Der unterschied zwischen Mann und Frau

In der Regel liegt das Schambein bei Frauen meist tiefer als bei Männern, das Becken von Frauen ist etwas breiter als das von Männern.

Es gibt viele Frauen mit sehr kleinem Sitzknochenabstand und viele Männer mit sehr grossem Abstand. Eine Vermessung erleichtert die richtige Sattelwahl und erspart unnötige Testfahrten.



## Die Sitzposition



Je sportlicher die Sitzposition, desto mehr wandert die aufgestellte Sattel – Becken von den dafür geeigneten Sitzknochen zu den Schambeinknochen. Der Sattel kann somit schmaler sein. Die Auflagefläche bei sehr sportlichen Sitzpositionen ist deshalb grundsätzlich kritisch und sollte nicht nur in der Mitte am Schambein, sondern auch am Schambeinbogen entlastet werden.

Es gilt die Faustregel, je aufrechter die Sitzposition, umso breiter soll der Sattel sein.

47 Grad Nord GmbH  
Fahrradmanufaktur  
Ring 5  
2502 Biel

fon: 032 322 11 20  
email: [office@47grad-nord.ch](mailto:office@47grad-nord.ch)  
[www.47grad-nord.ch](http://www.47grad-nord.ch)