

# SELLE AN-ATOMICA™

## WIE STELLE ICH MEINEN SATTEL EIN? SATTELPFLEGE LENKERPOSITIONANPASSUNG

**BITTE lesen Sie sich diese Anweisungen zur Anpassung/Einstellung durch. Sie vermitteln Ihnen neue, hilfreiche Empfehlungen zur Einstellung der Fahrradkomponenten.**

Komfort und Leistung beim Fahren beginnen mit einem funktionalen Sattel, der optimal an Ihren Fahrstil angepasst ist. Selle An-Atomica™ bietet eine unsichtbare Unterstützung der Anatomie und Flex-Fly™-Unterstützung, Comfort You Can Count On™.

Arbeiten Sie an der optimalen Lenkerposition, nachdem Sie eine bequeme Sattelleinstellung gefunden haben.

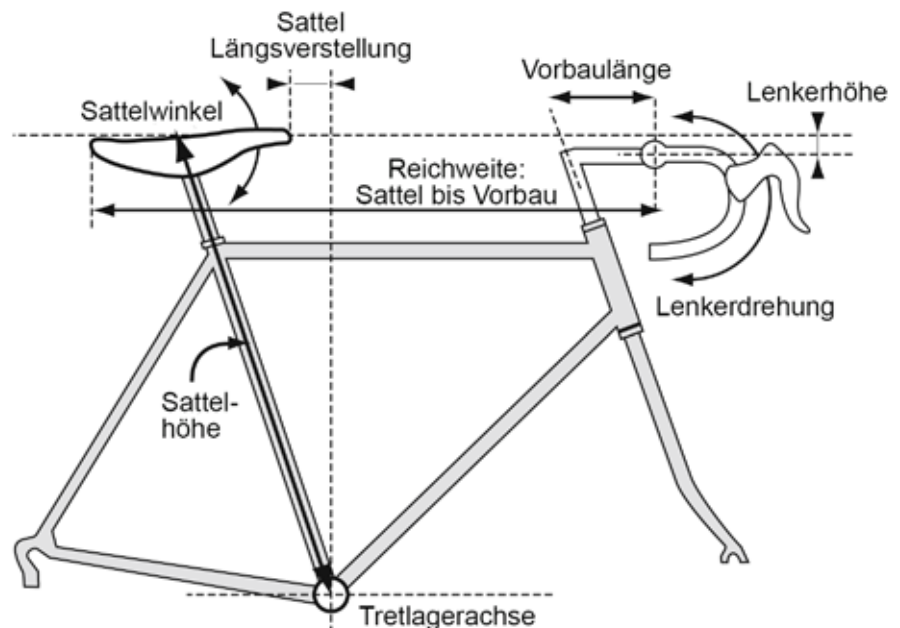
Gute Radkleidung, insbesondere Chamois mit hochwertigem Chamois-Gel, ist im Hinblick auf den Komfort bei längeren Strecken und Fahrzeiten von großer Bedeutung.

### ZIEL DER SATTELANPASSUNG:

Ihren Körper so zu positionieren, DASS SIE BEQUEM AUF DEM SATTEL SITZEN UND DAS GLEICHGEWICHT ÜBER IHRE GESÄßKNOCHEN HALTEN. Aber es geht nicht ohne Geduld.

Auf lange Sicht gesehen zahlt es sich aus, sich beim Fachhändler messen zu lassen. Beim Messvorgang werden wichtige Messdaten ermittelt, die Sie oder Ihr Fahrradmechaniker nutzen werden. Dies verbessert Ihr Fahrerlebnis, erfordert beim Fahren jedoch Feineinstellungen. Diese Einstellungsvorgaben sind nicht immer optimal. Fahrer müssen auf störende Druckpunkte achten, um so während der Fahrten exakte Anpassungen vornehmen zu können. Einige Dinge, die Sie stören, lassen sich möglicherweise nicht vollständig beseitigen, insbesondere wenn Sie nicht regelmäßig Kraft- und Dehnübungen durchführen.

Eine Strecke von 40 km erfordert etwa 8.000 bis 10.000 Pedalumdrehungen. Diese komplexen Bewegungen des Skeletts bedeuten, dass die Weichteile unter besonderer Belastung stehen.



### Sattelleinstellung der Reihe nach:

1. HÖHE
2. LÄNGSVERSTELLUNG & VOR-/RÜCKWÄRTSBEWEGUNG
3. WINKEL/NEIGUNG
4. DREHUNG
5. SPANNUNG

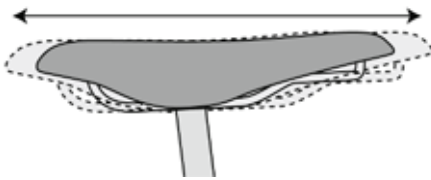
**1. HÖHE** - Gemessen von der Mitte der Tretlagerachse bis zur Oberseite des Sattels entlang des Sattelrohres. Stellen Sie sich barfuß mit dem Rücken an eine Wand, Füße eine Schuhlänge gespreizt. Klemmen Sie sich ein gebundenes Buch vorsichtig rechtwinklig zur Wand zwischen die Beine. Messen Sie die Höhe vom Boden bis zur Oberseite des Buches und multiplizieren Sie diese mit 0,882. Berechnen Sie am besten den Durchschnitt aus zwei Messungen, einmal mit



mehr Druck an die Weichteile und einmal mit weniger. Der Durchschnittswert ist eine gute Sattelhöhe. Haben Sie keine Hemmungen, diese Einstellung während der Testfahrten zu ändern.

Nehmen Sie ein Multifunktionswerkzeug mit und fahren Sie eine kurze Strecke. Bitten Sie einen Freund, hinter Ihnen zu fahren und auf Ihre Hüften zu achten. Falls Ihr Sattel zu hoch eingestellt ist, bewegen sich Ihre Hüften mit jedem Tritt in die Pedale auf und ab. Verringern Sie die Sattelhöhe jeweils um 5 - 10 mm. Wiederholen Sie diese Schritte, bis ein Unterschied zu spüren ist bzw. Ihre Begleitung feststellt, dass sich Ihre Hüften nicht mehr auf- und abbewegen. Die schwingende Bewegung in der Beckenregion, die durch einen zu hoch eingestellten Sattel verursacht wird, kann empfindliche Weichteile verletzen. Gelegentliche Beobachtungen während großer Radveranstaltungen zeigen uns, dass 30 % - 60 % der Fahrer ihre Sättel zu hoch einstellen.

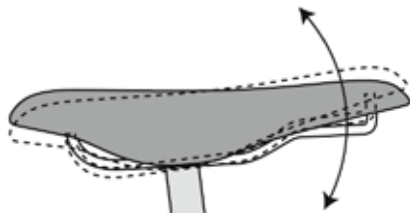
Tragen Sie Ihre Sattelhöhe in die Tabelle auf der letzten Seite ein.



**2. LÄNGSVERSTELLUNG (nach vorne und hinten)** - Die Längsverstellung (englisch: Setback) kann mit Hilfe eines Senklots von der Sattelnase gemessen werden. Messen Sie von der Schnur bis zur Mitte der Tretlagerachse.

Der beste Ausgangspunkt für die Längsverstellung ist, wenn bei eingerastetem Radschuh die Unterkante der Kniescheibe direkt über der Pedalachse ist, wenn diese sich in der horizontalen Position vorne befindet. Sie können diese Position bei längeren Testfahrten verändern, je nach Fahrstil und persönlichen Vorzügen.

Schreiben Sie die Distanz von der hinteren Kante Ihres Sattels bis zur Rohrmitte des Lenkervorbaus auf.



**3. WINKEL/NEIGUNG** - Gemessen von der Mitte der Tretlagerachse bis zur Oberseite der Sattelnase. Nutzen Sie eine handelsübliche oder eine iPhone-Wasserwaage. Beginnen Sie mit einer um 3 - 6 mm erhöhten Sattelnase ( $1^\circ - 2^\circ$ ).

Ein guter Test zur Bestimmung der neutralen Ausgangseinstellung ist eine Fahrt, bei der Sie aufrecht sitzen und die Hände seitlich herunterhängen lassen. Achten Sie darauf, ob Sie Rumpf- und Beinmuskulatur verwenden, um zu vermeiden, dass Ihr Oberkörper nach vorne oder hinten geneigt ist. Wenn Sie die Nase über die waagerechte Position hinaus erhöhen, verschiebt sich das Gewicht des Rumpfes über Ihre Gesäßknochen und reduziert unerwünschten Druck auf Hände, Arme und Schultern.

Wenn die Sattelnase zu hoch eingestellt wird, werden Sie den Eindruck haben, nach hinten vom Sattel zu rutschen, wenn Sie freihändig fahren. Eine zu hohe Sattelposition übt ebenfalls zu viel Druck auf die Sattelnase aus, insbesondere wenn Sie mit Dropbars oder Aerolenkern fahren. Wenn die Sattelnase zu niedrig eingestellt ist, werden Sie das Gefühl haben, nach vorne vom Sattel zu rutschen; zudem werden Hände, Arme und Schultern belastet und auf langen Fahrten verspüren Sie ein Taubheitsgefühl. Machen Sie eine Probefahrt und passen Sie den Sattel entsprechend der Druckpunkte an. Diese

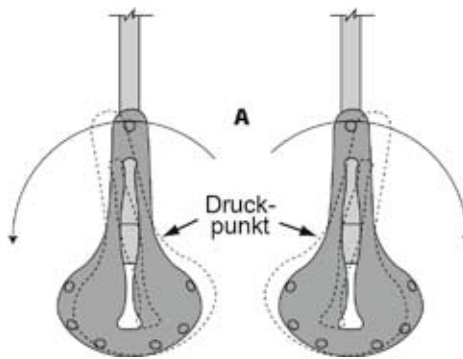
Anpassung ist ein wichtiger Ausgleich.

Erfassen Sie einen Messwert von der Mitte der Tretlagerachse bis zum höchsten Punkt Ihrer Sattelnase.

**4. DREHUNG** - Dies ist eine wichtige und oft übersehene Einstellung. Möglicherweise müssen Sie Sattelstütze & Sattel im bzw. gegen den Uhrzeigersinn drehen, so dass die Sattelnase nicht exakt geradeaus zeigt.

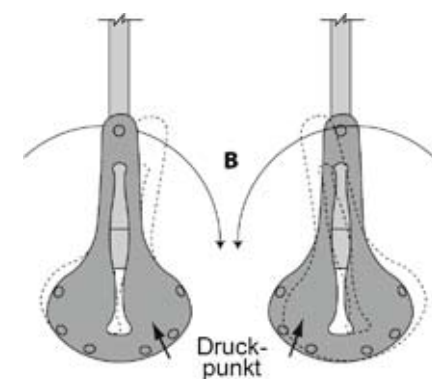
Anpassungen durch Drehung helfen, Diskrepanzen der Körpergeometrie unter Einbezug des Kreisumfangs der Pedalkurbel sowie Diskrepanzen der Beinlänge und Gesäßknochengelenkpunkte zu korrigieren.

A. Verspüren Sie an der Innenseite Ihrer Schenkel-/Leistenregion auf einer Seite mehr Druck?



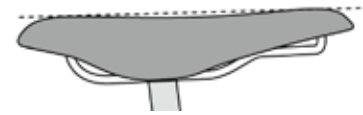
Drehen Sie die Sattelnase leicht ( $< 1^\circ$ ) von der Schenkel-/Leistenregion weg, bei der während der Testfahrt mehr Druck entsteht. Falls Ihre Beine unterschiedlich lang sind, drehen Sie die Sattelnase in Richtung Ihres längeren Beines.

B. Verspüren Sie mehr Druck unter einem der Gesäßknochen?



Drehen Sie die Sattelnase in Richtung des schmerzenden Sitzknochens.

Nehmen Sie in beiden Fällen Feineinstellungen vor, bis der Druckpunkt verschwindet. Diese beiden Einstellungen erfordern zusätzliche Geduld und mehr Fahrten als Sie möglicherweise erwarten, bis Sie einen spürbaren Unterschied in Bezug auf den Druck bemerken.



**5. SPANNUNG** - Erhöhen Sie die Spannung NICHT wegen der Optik.

Beginnen Sie mit der Spannschraube in Werkseinstellung. Drehen Sie die Spannschraube jeweils ein- bis zweimal um die eigene Achse, während Sie bei geringer Geschwindigkeit fahren.

Sie erhöhen die Spannung, indem Sie die Schraube von der Sattelnase aus betrachtet gegen den Uhrzeigersinn drehen. Schieben Sie sich während der Testfahrt so weit zurück, dass der hintere Teil des Sattelrahmens an Ihren Gesäßknochen stört; schieben Sie sich dann nach vorne, bis Ihre Gesäßknochen in die Vertiefung rutschen; schieben Sie sich so weit nach vorne, bis Sie die Sattelnase stört. Dies ist ein guter Test, mit dem Sie prüfen können, ob Ihre Gesäßknochen gut über den Vertiefungen positioniert sind, wenn Sie normal sitzen. Dieser Test hilft dabei, die Längsverstellung des Sattels zu verstehen.

Verstärken Sie die Spannung weiterhin um jeweils 1 - 2 Umdrehungen, damit Sie eine Änderung bemerken. Es ist völlig in Ordnung, zur Sicherstellung einige Durchläufe zu fest zu spannen. Gehen Sie eine halbe bis eine Umdrehung zurück, um Ihre optimale Einstellung zu finden.

Zu viel Spannung kann bei langen Fahrten Schmerzen der Gesäßknochen verursachen. Wenn die Spannung zu gering ist, sinken Sie zu weit ab, wodurch unangenehme Druckpunkte an der Sattelnase und am hinteren Sattelstück entstehen.

Es gibt keine richtige oder falsche Einstellung der Spannung. Sie können die Schraube sechsmal oder öfter um die eigene Achse drehen; dies ist ein idealer Einstellungsbereich für normale Radfahrer. Sobald die Spannung angenehm eingestellt ist, ist jeder Quadratzentimeter des Leders an beiden Seiten der Aussparung von vorne bis hinten eine große flexible Kontaktzone.

Die Spannung wirkt sich auch auf die Sattelbreite aus. Eine geringere Spannung erhöht die Sattelbreite im Gesäßknochenbereich. Eine höhere Spannung verringert die Breite im hinteren Bereich und reduziert dadurch auch die Flexibilität der Längsverstellung.

#### SATTELSTÜTZEN

Wir empfehlen Sattelstützen aus Titanium, hochfestem Stahl (CroMoly) oder Karbon mit langen Federklemmen. Eine gut designte Sattelstütze mit Federklemme bietet ausgezeichnete Dämpf- und

Federeigenschaften. Eine lange, gekröpfte Klemme unterstützt zudem die Schienen und dämpft die Vibrationen, denen Ihr Körper auf holprigen Straßen ausgesetzt ist. Dadurch kann die Sattelstütze beim Federn und Dämpfen von Vibrationen besser arbeiten; dies gewährleistet mehr Bequemlichkeit und verlangsamt die Ermüdung.

Wir empfehlen KEINESFALLS Sattelstützen mit Klemmen direkt über dem Sattelstützrohr.

### LENKERANPASSUNG

Wenn Sie einen unserer Sättel haben und das Verfahren zur Anpassung befolgen, ist die Position des Lenkers der nächste wichtige Schritt zur Erzielung maximalen Komforts.

**ZIEL:** Eine ideale Lenkerposition zu finden unter Berücksichtigung von Breite, Reichweite und Lenkertyp des von Ihnen gewählten Lenkers.

Übt die Sattelnase immer noch Druck aus? Schmerzen Ihre Schulterblätter oder werden Ihre Hände taub? Dann ist Ihr Lenker zu weit von Ihrem Körper entfernt oder zu niedrig. So einfach ist die Diagnose, vorausgesetzt Sie machen Gynastikübungen als Teil Ihrer Radsport-Routine.

Generell sind wir der Meinung, dass Fahrer kürzere Vorbauten und höhere Lenkerpositionen benötigen. Kurze und flache Lenker sind eine gute Investition, wenn Sie mehr Zeit in der Rennposition verbringen möchten. Eine gute Lenkerposition hilft in diesem Fall dabei, den Druck auf Ihren Oberkörper und die Sattelnase zu reduzieren. Länge und Winkel des Vorbaus sind kritische Einstellungen, die berücksichtigt werden müssen.

Verwenden Sie Lenker, die eine Nummer breiter sind als der für Ihrer Schulterbreite empfohlene Standard. Breitere Lenker können Ihre Ausdauer und Bequemlichkeit erhöhen. Haben Sie keine Angst, den Lenker höher und näher an Ihren Körper zu bringen. Ihr Komfort wird aus der Balance zwischen diesen beiden Einstellungen entstehen.

**REICHWEITE** – Versuchen Sie es mit einem Vorbau, der 2 - 4 cm kürzer ist als der an Ihrem Fahrrad.

**HÖHE** – Erhöhen Sie Ihren Lenker über Abstandhalter (Spacer) oder einen Winkelvorbau um 1 - 2 cm.

Haben Sie Geduld. Fahren Sie nach jeder Änderung 50 - 250 km, um herauszufinden, ob die Einstellung angenehm ist. Ändern Sie die Lenkerposition, indem Sie den Lenker schrittweise höher und näher zum Körper einstellen, bis Sie eine bequeme Position gefunden haben.

Vorbauten sind in verschiedenen Längen und mit verschiedenen Winkeln erhältlich. Einige Vorbauten können verkehrt herum auf dem Gabelschaft genutzt werden; dadurch können Sie den Lenker erhöhen, falls das Steuerrohr keine ausreichende Länge für zusätzliche Abstandhalter (Spacer) hat. Federvorbauten bewegen sich durch Lösen der Verbindung auf- und abwärts.

**DROP-LENKER** (wie von Rennradfahrern bevorzugt) – Stellen Sie eine ideale Lenkergriffposition durch Drehen des Lenkers in der Vorbauklemme her, bevor das Lenkerband angebracht wird. Eine Drehung des Lenkers ist extrem wichtig, insbesondere für diejenigen, die in der Rennposition fahren. Bereits kleine Anpassungen bringen die Griffe in eine Position, die einen idealen Winkel Ihrer Hände und Handgelenke gewährleisten. Feineinstellungen dieser

Positionen machen einen großen Unterschied hinsichtlich eines Taubheitsgefühls in den Händen, Schulterschmerzen und der Gesamtbequemlichkeit.

**BEDIENELEMENTE** – Positionieren Sie die Schalt- und Bremshebel, NACHDEM Sie die Lenkerdrehung abgeschlossen haben. Haben Sie keine Hemmungen, die Hebel am Lenker näher an Ihren Körper zu schieben. Die Unterstützung des Oberkörpers durch die Hände/Arme hängt von dieser Einstellung ab. Nutzen Sie Gel- oder Schaumstoffpolster oder zusätzliche Lenkerbandstücke unter Ihrem Lenkerband, um bessere und bequemere Auflageflächen für die Hände, die das Gewicht tragen, zu formen. Zusätzliche Polsterung unter dem Lenkerband absorbiert mehr Stöße und Vibrationen. Eine ovale Form bietet verbesserten anatomischen Komfort.

## SELLE AN-ATOMICA PFLEGE

### SECOND SKIN WATERSHED™ WASSERFESTES LEDER:

Auf diesem speziellen Leder dürfen KEINE Lederpflegemittel oder sonstige Pflegeprodukte verwendet werden. Nutzen Sie zum Reinigen lediglich ein feuchtes Tuch.

### HERKÖMMLICHES SATTELLEDER:

Tragen Sie die pflegende Creme Bick 4 auf der Satteloberfläche und den Seiten mit einem weichen Tuch oder Papierhandtuch auf. Warten Sie, bis die Creme eingezogen ist. Tragen Sie die Anti-Schnee-Waterproof Paste mit einer kleinen Bürste (bspw. einer alten Zahnbürste) an der Unterseite des Sattels auf. So erreichen Sie auch die engen Stellen rund um den Rahmen. Tragen Sie die Anti-Schnee-Paste mit einem weichen Tuch oder Papierhandtuch auf der Oberseite und den Kanten auf und zwar zweimal auf dem trockenen Sattel, bevor Sie diesen Fahrten im Regen oder bei großer Hitze aussetzen. Dies ist wichtig für den Schutz des Sattels vor Schweiß und Regen. Wir haften NICHT für herkömmliches Sattelleder, das sich frühzeitig dehnt.

### SONDEREDITION – SÄTTEL AUS STRAUßENLEDER:

Nutzen Sie zur Pflege des Straußenleders unsere "Saddle Care Kit" Lederpflegeprodukte. Das Straußenleder wird unter großem Druck auf unserem Watershed™-Leder aufgebracht, so dass Sie die Unterseite dieser Sättel NICHT behandeln müssen. Das Straußenleder ist nicht wasserfest und muss zum Schutz vor salzhaltigem Schweiß und Regen mit Creme und Anti-Schnee-Paste behandelt werden. Straußenleder ist nicht farbecht.

Wir haben die meisten kommerziell verfügbaren Produkte getestet und sind der Ansicht, dass die von uns angebotenen unter den schwierigsten Bedingungen am besten abgeschnitten haben. NUTZEN SIE KEINE SILIKONHALTIGEN PRODUKTE, KNOCHENÖL ODER PRODUKTE, DIE PETROLEUMLÖSUNGSMITTEL ENTHALTEN. Diese Inhaltsstoffe schaden Ihnen und dem Leder des Sattels und würden zu einem Verlust der Garantie führen.

### FEUCHTES LEDER (herkömmliches Sattelleder und Sättel aus Straußenleder):

ZIEHEN SIE DIE SPANNSCHRAUBE NACH MÖGLICHKEIT NICHT BEI EINEM FEUCHTEN SATTEL FEST. Dadurch würde sich das Leder dehnen. Leder zieht sich beim Trocknen nicht wieder zusammen. Sie sollten die Spannschraube bei einem feuchten Sattel während der Trocknung nicht lösen. Beschleunigen Sie die Trocknung KEINESFALLS durch Wärmezufuhr durch Lampen, Haartrockner oder direktes Sonnenlicht. Falls Ihre Garage feucht und kalt ist, nehmen Sie den Sattel mit ins Haus. Es kann einige Tage dauern, bis er getrocknet ist, danach werden Sie die Spannschraube neu einstellen müssen.

Wenn Sie einen herkömmlichen Ledersattel oder ein Straußenledermodell bei Regen transportieren oder fahren müssen und dieser nicht feucht werden soll, decken Sie ihn mit einer Plastiktüte oder einer wasserfesten Sattelabdeckung ab. Entfernen Sie den Plastikschutz, sobald Sie zu Hause sind; andernfalls kann der Sattel schimmeln.

## SATTEL UND LENKER DOKUMENTATION IHRER PERSÖNLICHEN EINSTELLUNGEN

(TRAGEN SIE JEDE ÄNDERUNG HIER EIN, UM DIE FÜR SIE OPTIMALE EINSTELLUNG ZU ERMITTELN)

DATUM	SATTELHÖHE	SATTEL/VORBAU	NASENHÖHE	DREHUNG	SPANNUNG
<b>NOTIZEN</b>					
<b>NOTIZEN</b>					
<b>NOTIZEN</b>					
<b>NOTIZEN</b>					
<b>NOTIZEN</b>					
<b>NOTIZEN</b>					
<b>NOTIZEN</b>					
<b>NOTIZEN</b>					
<b>NOTIZEN</b>					

**VERTRIEB IN D, A UND CH**  
**USED GMBH, AM BAHNHOF 3, 49610 QUAKENBRÜCK, GERMANY**  
**WEB: WWW.USED-HQ.COM MAIL: INFO@USED-HQ.COM**  
**TEL.: +49 (0)5431-9089980 FAX: +49 (0)5431-9089987**

**MCM Selle An-Atomica, Inc., PO Box 2424, Fairfield, CA 94533**  
**© Copyright 2005-2009 T. Milton. Alle Rechte vorbehalten. Version 08/2009**