

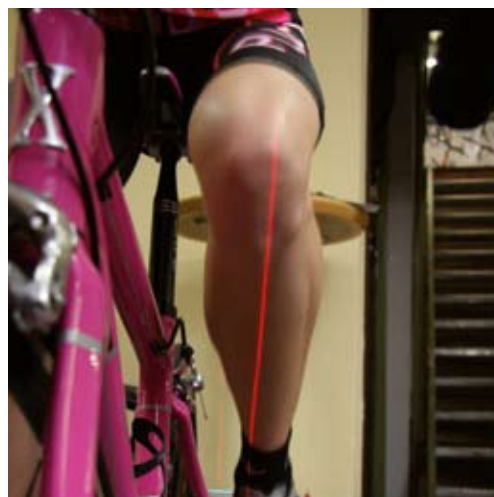
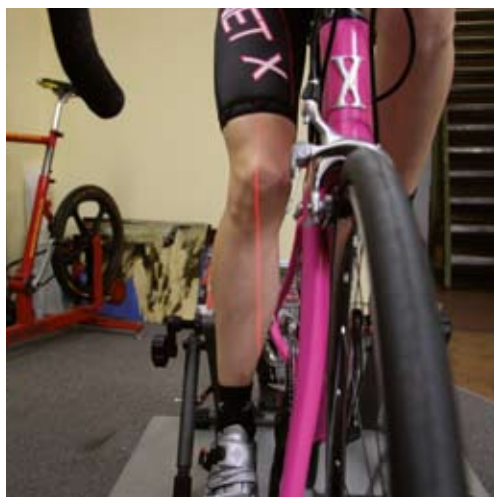
Einstellungssache

PER KINESIOLOGIE UND VERMESSUNG ZUR LEISTUNGSSTÄRKSTEN POSITION



Dass die Leistungsfähigkeit im Radrennsport sich dadurch optimieren lässt, dass man richtig auf dem Rad sitzt, klingt logisch, und kein Wunder stellt sich die Frage: Sitze ich richtig bzw. voll leistungsfähig auf dem Rad. Nur weil während und nach dem Sport mit und auf dem Rennrad nichts wehtut, heißt das noch lange nicht, dass es nichts zu verbessern gäbe. Davon ist zumindest Fritz Buchstaller überzeugt.

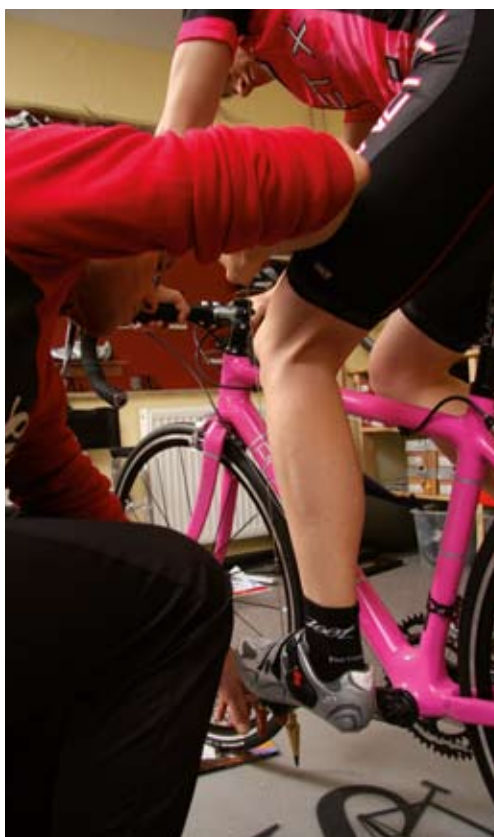
Ein Radgeschäft im fränkischen Hilpoltstein namens „Radsport Buchstaller“ macht in der Region seit geraumer Zeit von sich reden. Seit Timo Bracht und Faris Al-Sultan sich hier von Fritz Buchstaller „einstellen“ ließen, klingelt beim „Magier von Hilpoltstein“ ständig das Telefon. „Können Sie mich richtig auf mein Fahrrad setzen?“, bekommt der sympathische Tüftler häufig zu hören, wenn er das Telefon abnimmt. Rennrad konnte nicht widerstehen und hat seine Redakteurin Sonja Täjsich vor ihrer Reise ins Trainingslager „zum Fritz“ geschickt, um sie bei Bedarf in Position zu bringen. Es gab auch bei der Siegerin des Ironman von Malaysia einiges zu tun.



Die Erstjustage

Schritt 1:

Nach kurzer Aufwärmphase auf der Rolle prüft Fritz Buchstaller anhand eines Lasers, ob das Knie gerade läuft. Bei starken Abweichungen wird der Radschuh genauer in Augenschein genommen und eventuell mit Hilfe von speziellen Einlagen korrigiert. In Normalfall kann so eine ausreichende Justage vorgenommen werden. Optional setzt er ein anderes Pedalsystem ein, im Extremfall droht bereits hier der Gang zum Physiotherapeuten oder Osteopathen, falls das Becken schief steht oder rotiert.



Schritt 2:

Als nächstes stellt Fritz Buchstaller den Sattel ein: Die richtige Höhe und die richtige vertikale Position (Sattel wird nach vorne oder hinten geschoben) sind in diesem Fall die entsprechenden Stichpunkte. Für die vertikale Position ist das Lot entscheidend. Fritz Buchstaller fällt ein Lot per Pendel von einem bestimmten Punkt des Knies nach unten, wenn das Pedal in der vorderen Waagrechten steht. Wie genau er diese Position vermisst, also wo das Lot am Fuß gefällt wird, das gehört in seinen geheimen Wissensschatz, den er nicht verrät! Die Sattelhöhe bestimmt er zunächst anhand seines Augenmaßes, die Feinjustierung erfolgt später.



Schritt 3:

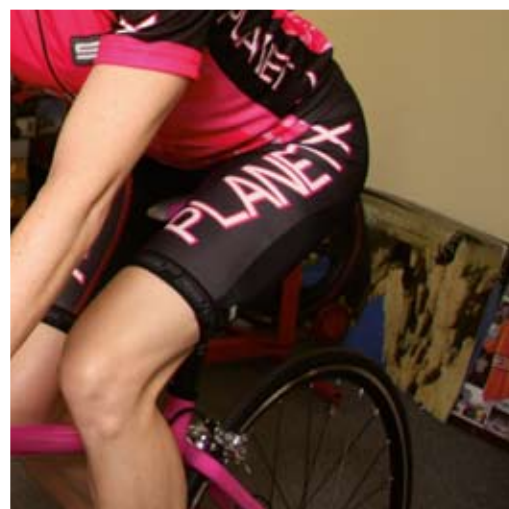
Wichtig ist, dass der Lenker der Schulterbreite angepasst ist, hierzu misst Fritz Buchstaller die Schulterbreite. Ein Lot gefällt durch den Griff sorgt für die richtige Lenkerbreite.

Kinesiologie

Die Kinesiologie beruht auf der Annahme, dass sich gesundheitliche Störungen als Schwäche bestimmter Muskelgruppen manifestieren. Zentrales Werkzeug der Kinesiologie zur Diagnose solcher Störungen ist der so genannte „kinesiologische Muskeltest“.

Muskeltest

Der Grundgedanke des Muskeltests ist es, dass ein Muskel auf Stress mit einem kurzen „Abschalten“ oder Nachgeben reagiert und diese kurze Erstreaktion des Muskels vom autonomen Nervensystem gesteuert wird und nicht willentlich vom Verstand kontrolliert werden kann. Ist zum Beispiel der Nackenmuskel der „Indikator-Muskel“, übt der Kinesiologe für einen Moment einen bestimmten Druck auf die Stirn des Klienten aus. Entweder bleibt der Nacken im kinesiologischen Sinnestark und „ingerastet“ oder er ist weich und nachgiebig, was auf eine Dysfunktion im körperlichen (oder im emotionalen) Bereich zurückzuführen ist.



Der Härte-test

Schritt 4:

Nachdem die Kontaktpunkte, Hand, Fuß und Gesäß, mit dem Rad bei einer ersten Justage überprüft und unter Umständen leicht angepasst wurden, testet Fritz Buchstaller den freien Fluss der Kräfte im Körper mit einem kinesiologischen Muskeltest. Als Indikator-Muskel dient der Nackenmuskel: Sonja beugt auf dem Rad sitzend den Kopf nach vorne, so dass ihr Kinn Richtung Brust fällt, Fritz Buchstaller drückt bei gesenktem Kopf gegen Sonjas Stirn. Sie kann dem Druck nicht standhalten, Nach der Theorie von Fritz Buchstaller verhindert mindestens einer der drei Kontaktpunkte eine stabile Körperhaltung.

Die Energie muss fließen

Schritt 5:

Der Schuh wird als erstes überprüft, dazu müssen Sie vom Rad steigen. Ein kurzes Auf-der-Stelle-Hüpfen löst die Muskulatur. Wieder der „Muskeltest“, diesmal im Stehen. Kann der Kopf bei festem Stand auf dem Boden gehalten werden, kann Fritz Buchstaller die Schuhe als Auslöser des Stabilitätsdefizits ausschließen. Kann der Kopf nicht gehalten werden, müssen die Schuhe genauer untersucht werden. Zu diesem Zweck wiederholt Fritz Buchstaller den Test barfuß. Wenn hier die Nackenmuskulatur jetzt „versagt“ rät Fritz Buchstaller einen Physiotherapeuten aufzusuchen. In den meisten Fällen kommt es aber zur Wiederholung des Tests in den Schuhen, allerdings ohne Einlegesohlen. Verläuft der anschließende Funktionstest positiv, prüft man das

Iliosakralgelenk (Verbindung zwischen dem Kreuzbein und dem Darmbein.) Sind beide Beckenschaufeln im Stand auf gleicher Höhe, wird auf einen gleichförmigen Verlauf beim Nach-vorne-Beugen geachtet, der ein oder andere kennt das vielleicht vom Besuch beim Hausarzt. Läuft das Iliosakralgelenk aus der Spur, wird auch hier der Gang zum Therapeuten unvermeidlich. Falls nicht, wird es spannend: Fritz Buchstaller prüft das Iliosakralgelenk mit Schuhen und Innensohle. Weicht eine Beckenschaufel ab, richtet „Fritz“ dies auf denkbar einfache, aber höchst effektive Weise. Dank jahrelanger Erfahrungswerte taped Buchstaller die Sohle auf der Außenseite so, dass die Fehlfunktion ausgeglichen wird, und testet erneut. Der kinesiologische Muskeltest verläuft erfolgreich. Der Schuh bzw. die Sohle als Auslöser für die Schwächung des Systems wurde abgestellt.





Schritt 6

Sonja hatte „Glück“, ihre Schuhe waren in Ordnung, die Folge: Der Sattel wird überprüft. Möglicherweise drückt Sonjas Sattel auf einen der Triggerpunkte, die den Kraftfluss ausschalten. Fritz Buchstaller überprüft erneut den Lauf der Beckenschaukeln, diesmal auf dem Rad. Im Extremfall muss auch hier ein Physiotherapeut Blockaden lösen. Fritz Buchstaller tauscht Sonjas Sattel und führt den „Muskeltest“ auf dem Rad durch. Sonja kann gehaltenen.



Es wird vermessen

Schritt 7

Für diese Vermessung muss Sonja vom Rad absteigen. Für die klassische Rennrad-Geometrie nimmt Fritz Buchstaller Maß am gestreckten Bein, für die aerodynamische Triathlon-Geometrie bei gebeugtem Bein. Egal wie, anatomisch bedingt können die Winkel der Streckung unterschiedlich sein; der kleinere Wert fließt später in die Einstellung der Position auf dem Rad ein.



„Häufig sind es Kleinigkeiten, die zu Problemen führen.“ Im Gespräch mit Fritz Buchstaller

Radsport Buchstaller, Allersberger Str. 24, 91161 Hilpoltstein

Hallo Herr Buchstaller, Sie haben mit Faris Al-Sultan und Timo Bracht zwei Triathleten auf Triathlonmaschinen platziert. Können Sie die Erfahrungen aus dem Triathlonsport so einfach auf eine Straßenmaschine ummünzen?

Buchstaller: Sicher, die Position auf einem Triathlonrad ist eine andere als auf einer Straßenmaschine, allerdings sind die Werte, die für mich zu beachten sind, die gleichen. Ein entscheidender Winkel ist der der gebeugten Hüfte. Liegt der Athlet auf dem Aerolenker, muss sichergestellt sein, dass die Beuge innerhalb der physiologischen Möglichkeiten des Fahrers liegt, sonst ist der Körper biomechanisch nicht in der Lage die tatsächliche Leistung abzurufen. Eine für einen Athleten zu aerodynamische Position kann also zu massiven Leistungseinbußen führen. Allerdings gibt es hier keinen Richtwert. Norman Stadler zum Beispiel scheint die physiologischen Voraussetzungen zu besitzen, sehr gebeugt zu sitzen, Faris Al-Sultan hingegen habe ich, nachdem er aus dem Windkanal kam, vermessen und musste ihn wieder aufrichten.

Ihre Vorgehensweise erinnert an das Vermessungssystem der US-Amerikaner von Specialized, die per BG-Fit die Räder den Athleten anpassen, wo liegen die Unterschiede?

Buchstaller: Natürlich erinnert meine Art der Vermessung an die von Specialized, schließlich ist die Idee, die dahintersteckt, die gleiche. Auch Specialized weiß, welche Punkte wie beachtet werden müssen. Das ist aber nicht schlimm, sondern für mich eher gut, denn ich konnte mich von der Vorgehensweise der Amerikaner inspirieren lassen. Ideen, die ich gut fand, habe ich in mein vorhandenes System eingebaut. Ich glaube nicht, dass meine Vorgehensweise ein Dogma sein muss, das für alle Zeiten unveränderbar die beste Lösung liefert. Das liegt vor allen Dingen daran, dass ich neugierig und offen bin für das, was andere tun. Vor Jahren bildete ausschließlich mein „Serotta fit finder“ die Daten, um die ersten Kunden zu erfassen und ihnen auf Grundlage dessen das richtige Rad zu verpassen. Heute liefert er „nur“ die Daten beim Neukauf eines Rades, auf Basis derer ich weitere

über die Jahre gewonnene Erkenntnisse und Erfahrungen zur Ermittlung der idealen Position einfließen lassen.

Stichwort Kinesiologie...

Buchstaller: Sicher, Kinesiologie gehört ebenfalls dazu. Ich wurde die kinesiologischen Vermessungsgrundlagen von einem Therapeuten gelehrt und war beeindruckt. Heute nutze ich die gemachten Erfahrungen und setze sie im Radsport ein. Aber mir sind meine Grenzen bewusst. Aus diesem Grund arbeite ich mit einem Therapeuten vor Ort zusammen, der bei physiologischen Problemen eines Kunden einen speziellen Termin macht. Gemeinschaftlich – unter streng therapeutischen Gesichtspunkten – wird dann die richtige Position ermittelt. Allerdings sind es häufig „Kleinigkeiten“, die zu Problemen führen und die man recht einfach abstellen kann, zumindest dann, wenn man weiß wie.

Machen Sie bei der Vermessung einen Unterschied zwischen Mann und Frau?

Buchstaller: Eigentlich nicht, es gilt jeden als Individuum zu betrachten. Jeder hat andere Probleme, die einzeln betrachtet werden müssen. Auffällig ist, dass Frauen meist sportlicher auf dem Rad sitzen, weil sie grundsätzlich beweglicher sind als Männer.

Das würde ja dem Trend der Trennung von Damen und Herren vor allem deswegen widersprechen, weil Damenräder häufig eine recht aufrechte Sitzposition anbieten...

Buchstaller: Wenn Sie es so betrachten, dass Rennräder für Herren häufig sehr sportlich konzipiert sind und sich erst ganz allmählich entspanntere Geometrien durchsetzen, steigen Damenräder eher an einem anderen Entwicklungspunkt ein und liegen mit Blick auf ihre Geometrie einfach im Trend der Zeit, aufrechter zu sitzen. Unterschiede in der Position gibt es viel eher zwischen Amateur, Hobbysportler, Leistungssportler oder Profi. Es gibt Männeräder, die Männern nicht passen, und Frauenäder, die Frauen nicht passen. Jeder Körper ist individuell, die jeweiligen Maße sind anders.

GustiZollinger.ch
Radsportreisen

Radsportferien die mehr bieten

Spanien

• Costa Blanca
21.02. – 16.05.2009
Wo der Frühling Vorsprung hat

• Mallorca
14.02. – 23.05.2009
26.09. – 17.10.2009
Qualität im Radlermekka

• Genuss-Radwandern
In Mallorcas Frühling
14.02. – 23.05.2009
Aktiv Mallorca entdecken

Südafrika

• Kap-Region
17.01. – 01.02.2009
Wo Radsportträume wahr werden

• Garden Route
07. – 21.11.2009
In 9 Etappen durchs Paradies

Rad-Fernfahrten

• Euroride
16. – 30.05.2009
Die sportliche Herausforderung
über 1900 km

• Irland-Tour
20. – 27.06.2009
Stilvoll ins Grüne

• Slowenien-Rundfahrt
03. – 11.07.2009
Jede Radumdrehung ein Genuss

• SwissAlpenRide
01. – 08.08.2009
Über 12 Pässe, 800 km
und 15000 Hm

• Pyrenäen-Rundfahrt
28.08. – 06.09.2009
900 km im Windschatten der
Tour de France

• Basel – Mallorca
12. – 26.09.2009
Die Herbst Classic für Genesser

• Mosel-Rundfahrt
18. – 25.7.2009 - 29.8. – 5.9.2009
Trier – Koblenz – Trier – paradiesisch

Gratis-Katalog, Info und Buchung:
Schweiz: Tel. +41 (0)56 268 62 60
Info@gustizollinger.ch
Deutschland: Tel. 065 8898 23 66
Info@mallorca-radsportreisen.de

www.gustizollinger.ch
www.mallorca-radsportreisen.de