

Wie schaffe ich die **Anpassung** auf das im Wettkampf eingesetzte Material?

Wettkampfmateriale macht dann Sinn, wenn es richtig ausgewählt und eingesetzt wird. Achten Sie bei Laufschuhen darauf, dass der Unterschied (Dämpfung, Stabilität, Laufstil, Lauftyp) zwischen Trainings- und Wettkampfschuhen nicht zu groß ist. Absolvieren Sie eine Trainingseinheit pro Woche mit Ihrem Wettkampfschuh. Hören Sie auf Ihren Körper und entscheiden Sie im Training, ob Sie den leichteren Schuh im Wettkampf einsetzen oder doch lieber zum stärker gedämpften und stabileren Trainingsschuh greifen wollen. Besitzen Sie ein Trainings- und ein Wettkampfrad, so sollte das Trainingsrad eine etwas komfortablere Sitzposition haben. Achten Sie aber darauf, dass die Abweichungen nicht allzu groß sind, da schon kleinste Umstellungen den Bewegungsablauf verändern und Muskulatur, Bänder, Sehnen und Gelenke anders belastet werden. Besitzen Sie nur ein Rad, so achten Sie bei der Einstellung auf einen Kompromiss zwischen komfortabler Trainings- und Wettkampfposition. Sollten Sie Beschwerden haben, stellen Sie Ihr Rad etwas kompakter und komfortabler ein. Sollte dies nicht den gewünschten Effekt haben, dann können Sie eine professionelle Fahrradbiometrie durchführen lassen.



Der Bewegungsanalytiker und Orthopädietechniker **Jens Machacek** ist einer der ersten Experten, die sich auf das Thema Fahrradbiometrie spezialisiert haben.