



**HALLO WOMB-TEAM,**  
in einer euren letzten Ausgaben habt ihr den Lesern angeboten, dass sie an Jens Machacek Fragen bezüglich der Sitzposition auf dem Bike stellen können. Zu dem Thema hätte ich zwei Fragen:

**Frage**

Momentan fahre ich Plattformpedale, würde aber gerne auf Klickies wechseln. Allerdings habe ich das Problem, dass ein Bein einen Zentimeter kürzer ist. Bei Straßenschuhen gleiche ich das mit einer eingearbeiteten Schlenkerhöhung aus. Würde diese Möglichkeit auch bei Schuhen für Klickies Sinn machen?

**Jens**

Generell kann man alle Radschuhe erhöhen. Nur muss man vorher sicherstellen, wie viel von der tatsächlichen Beinlängendifferenz sich auf dem Rad negativ auswirkt. Es ist auch wichtig zu kontrollieren, ob nicht muskuläre Defizite gegen den Beckenschiefstand arbeiten. Denn dann kann es sein, dass man sich einen Verschleiß in den Gelenken einbaut oder sich die Muskulatur einseitig aufbaut.

**Frage**

Ich habe bei längeren Touren auf meinem Rad Schmerzen im Knie. Den Sattel habe ich schon so eingestellt, dass ein fallendes Lot vom Knie kurz vor der Pedalachse aufrifft. Ganz auf die Pedalachse geht nicht, da der Verstellbereich am Sattel nicht ausreicht. Eine gekrüpfte Sattelstütze habe ich schon montiert. Allerdings ist die Sitzposition jetzt recht weit über dem Hinterrad, wodurch ich eher von hinten trete als von oben, und bei steileren Anstiegen habe ich das Problem, dass das Vorderrad ansteigt. Mein Händler meinte, ich bräuchte einen

größeren Rahmen. Zur Orientierung: Ich bin 182 Zentimeter groß mit einer Schrittlänge von 88 Zentimetern. Meine Rahmengröße ist 18 Zoll mit einer effektiven Oberrohrlänge von 583 Millimetern, einem Sitzwinkel von 72,5 Grad und einem 90-mm-Vorbau.

Danke schon mal!  
Viele Grüße, Dominic

**Jens**

So, wie du die Rahmengröße und deine Körpergröße angibst, müsste der Rahmen passen. Bei Klickpedalen muss erst das Pedalsystem passend zum Fuß eingestellt werden, bevor man das Lot fällt. Aber das Lot muss von der Mitte des Knies gefällt werden und dann durch die Pedalachse laufen. Somit verschiebt sich deine Position auch wieder nach vorne. Du kannst dann sicher auch wieder eine gerade Stütze montieren, damit dein Schwerpunkt weiter nach vorne kommt und du nicht mehr von hinten trittst. Hier könnte auch ein zu tiefer Sattel die Ursache sein. Bei manchen Fullys kann man, bedingt durch den flachen Sitzrohrwinkel, den Sattel nicht optimal einstellen. Hier muss man kontrollieren, in welcher Position die geringste Kraft auf die Bänder und Gelenke kommt.

**Fragen zu eurer Position auf dem Bike?**

Schreibt uns einfach eine Mail an:

[redaktion@worldofmtb.de](mailto:redaktion@worldofmtb.de)

Jens wird euch eure Fragen in der WOMB beantworten.