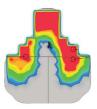


Rot und Gelb = schmerzhafte Druckstellen vor ...



... und nach einer Satteldruckmessung



## **Ergonomisches Radfahren**



für mehr Beuregungsfreiheit

# Wir haben die Lösung für beschwerdefreies Radfahren.



Rückenschmerzen

verspannte Nackenpartie

Hüftprobleme



Gesäßschmerzen

Scheuerwunden im Schritt Taubheit in den Händen

schmerzende Ellenbogen

eingeschlafene Füße

**Knieschmerzen** 

für Mehr Beuregungsfreiheit





## **Optimierung der Haltungs-Ergonomie**

Mithilfe eines ersten Anamnesegesprächs erhält unsere Expertin Christina Brixner schnell einen Überblick über Ihre persönlichen Beschwerden. Es folgt die individuelle Radvermessung bei der sowohl die Rahmengröße, die Sattelhöhe, und -neigung, der Sattelversatz als auch die Lenkerüberhöhung ausgemessen werden.

Um die Haltungs-Ergonomie zu optimieren und individuell anzupassen, gilt es, die bisherige Sitzposition auf Ihrem vorhandenen Rad zu analysieren und die Druckbelastung am Sattel zu ermitteln. Dieses erfolgt mithilfe der Satteldruckmessung. So können Korrekturen an den richtigen Stellen wie der Sitzhöhe und dem Sattelversatz umgesetzt werden.

Ist es nicht möglich, die perfekte Rad-Ergonomie aufgrund des Härtegrads und der Beschaffenheit Ihres vorhandenen Sattels zu erzeugen, haben Sie bei uns die Möglichkeit, das komplette COMFORT LINE-Sattelprogramm auf dem eigenen Rad zu testen und somit die für Sie bequemste Sitzposition zu finden.

#### Unser Versprechen:

- optimierte Ergonomie beim Radfahren zum Schutz vor gesundheitlichen Schäden bei körperlicher Belastung
- Leistungs- und Komfortverbesserung
- Beschwerdereduktion
- bester Service und medizinische Kompetenz, unterstützt durch ein professionelles Netzwerk aus Urologen, Physiotherapeuten usw.





## Satteldruckmessung

Mit einer einfachen Messtechnik kann die Druckbelastung am Sattel ermittelt werden. Die Daten werden per Funk direkt an den PC übertragen, so dass Messungen sowohl auf dem Physiotherameter (Abb. 2) als auch auf der Rolle mit dem eigenen Fahrrad (Titel-Abb. + Abb. 1) durchgeführt werden können. So legen wir Ihren individuell angepassten Sattel fest.



Wir bieten Ihnen eine große Auswahl an Fahrradsätteln, die auf Ihre persönlichen Bedürfnisse ausgelegt werden, damit Sie immer gesund und beguem auf dem Fahrrad unterwegs sind.

Alle Sättel erhalten Sie mit einer 4-wöchigen Test- und Umtauschgarantie!

## Vermessung vor dem Radkauf

Um den Fehlkauf eines neuen Fahrrads zu vermeiden und den optimalen Fahrspaß zu garantieren, ermöglichen wir Ihnen nach einem kurzen Vorgespräch, die Vermessung auf dem Physiotherameter zur Datenermittlung Ihrer optimalen Sitzposition. Zudem stellen wir die Radgeometrie inkl. Sitzrohr, Oberrohr und Vorbau sowie die Lenkerform fest. Zusätzlich werden der Sattelversatz, die Schritt- und Lenkerhöhe vor dem Radkauf ermittelt.



## Workshops und Schulungen

Egal ob Analyse der Sitzposition, Rad-Geometrie oder Satteldruckmessung - die Themenfelder sind so vielseitig wie die Einflussgrößen der Rad-Ergonomie. In unseren Workshops werden diese Zusammenhänge dargestellt und dabei auf häufige Beschwerden und deren Ursachen eingegangen. Anschließend werden individuelle Lösungen direkt am eigenen Fahrrad oder auf dem Physiotherameter erarbeitet. Ganz nach Wunsch der Teilnehmer können die Workshops praxisorientiert gestaltet und somit die Zuhörer persönlich einbezogen werden. Dabei steht neben der Ergonomie auch die körperliche Fitness im Fokus. Warum ist diese wichtig? Welche Übungen stärken und dehnen die entsprechende Muskulatur?

Für Fragen u. Terminabstimmungen steht Ihnen unsere Expertin Frau Christina Brixner gerne zur Verfügung: c.brixner@sittler.de



Sittler Arnsberg Öffnungszeiten:

Neumarkt 7 Mo. / Di. / Do. 8.00 - 13.00 14.30 - 18.00 59821 Arnsberg Mittwoch 8.00 - 13.00 Tel. 0 29 31 20 28 Freitag 8.00 - 15.00

info@sittler.de sittler.de

