



## Radanalyse/Sitzpositionsanalyse

Egal ob Gelegenheits- oder ambitionierter Velofahrer, eine Radanalyse hilft Ihnen, Ihre optimale Radmasse (bei Neukauf) oder optimale Sitzposition (bei bereits vorhandenem Rad) zu ermitteln, um so

- Ihren Fahrkomfort zu erhöhen,
- durch eine optimale Kraftübertragung Ihre Leistung zu verbessern und
- Fehlbelastungen zu erkennen und damit Beschwerden und Verletzungen vorzubeugen oder zu reduzieren

Eine Radanalyse beinhaltet folgende Komponenten:

- Ausführliches Eingangsgespräch (Anamnese) über Training, Ziele, Beschwerden, Verletzungen
- Analyse orthopädischer Auffälligkeiten (Muskeldysbalancen, Flexibilität, Beinlängendifferenzen, Instabilitäten, ...)
- Vermessung sämtlicher Körpermasse
- Erfassung der wichtigsten Radmasse
- Ist-Soll-Wert-Vergleich und Anpassung der Sitzposition, falls nötig
  
- Zweidimensionale Videoaufnahme auf dem aktuellen Rad in der Dynamik mithilfe von High-Speed-Kameras zur Beurteilung der
  - o Fuss- und Kniegelenksbewegung
  - o Becken- und Oberkörperbewegung
- Videoanalyse mithilfe einer spezifischen Auswertesoftware
  - o Auswertung von Gelenkwinkeln
  - o Beurteilung der Sitzposition (Sattelhöhe, Sitzlänge, Lenkerüberhöhung, Pedalplattenpositionierung...)
  - o Beurteilung einer ökonomischen Kraftübertragung
  - o Beurteilung einer achsengerechten Haltung und Bewegungsausführung
  
- falls nötig, Anpassung der Sitzposition und erneute Analyse
  
- Beratungsgespräch, je nach Problemstellung und Analyseergebnis
  - o Empfehlungen für Bewegungsausführung und Trainingsgestaltung
  - o Empfehlungen für Muskelaufbautraining, Stretching, Physiotherapie
  - o falls nötig, weitere medizinische Abklärung

Zur Analyse mitzubringen sind:

- eigenes Rad, Radschuhe, ggf. Einlagen
- Radhose (wenn möglich ohne Träger)
- falls vorhanden, ärztliche Befunde

Kosten: 250,-