

**Wittmann, R. (2011). "Optimierung der Sitzposition von Triathleten auf dem Zeitfahrrad mittels Applied Kinesiology."**

**Wittmann, R. (2011). "Optimizing the Bicycle Seat Position of Triathletes with Applied Kinesiology." Medical Journal for Applied Kinesiology (MJAK) 15/2 (August 2011).**

### **Zusammenfassung**

Triathlon ist eine Sportart, in der drei Sportarten – Schwimmen, Rad fahren, Laufen – direkt hintereinander ausgeführt werden. Zunächst muss der Athlet auf der langen Distanz 3,8 Kilometer schwimmen, anschließend folgt eine Radetappe über 180 Kilometer, ehe ein Marathon mit 42,195 Kilometern den Abschluss bildet.

Die längste Zeit innerhalb eines Wettkampfes benötigt der Athlet für die Radstrecke: im Profibereich gut vier Stunden bei einer Gesamtwettkampfdauer von etwa acht Stunden. Aus diesem Grund ist die Optimierung der Sitzposition auf dem Rad enorm wichtig. Die Optimierung der Sitzposition bedeutet, dass das Rad in optimaler Weise auf die Anatomie und Physiologie des Athleten abgestimmt wird. Dies geschieht mit Hilfe des Manuellen Muskeltests und weiterer technischer Hilfsmittel (Rolle, auf der das Rad im Stand mit elektronischer Widerstandsmessung gefahren werden kann, Laser, Zollstock, Lot). Die einzelnen Komponenten der Radeinstellung (Anpassung der Pedale, Fahrradschuhe, des Sattels, Lenkrads und Lenkeraufsatzes an den Athleten) werden aufeinander abgestimmt und so optimiert, dass eine möglichst effektive Sitzposition erreicht wird. Dies erlaubt dem Sportler, seine maximale Leistung mit minimalem Kraftaufwand, ohne Verschleiß seiner Ressourcen, abzurufen.;

### **Abstract:**

There are three sport abilities combined in triathlon: First swimming, second cycling and third running, each one after another. On a long distance triathlon the athletes have to cope with 3,8 kilometers swimming, 180 kilometers bicycling and as a completion 42,195 kilometers running.

Within a competition, most time is taken for bicycling. Professional athletes require more than 4 hours during an overall duration of approx. 8 hours. That's why the optimization of the sitting position on a bicycle is so relevant. Optimization of the sitting position involves the coordination of anatomy and physiology of athletes to their bicycles. Applied Kinesiology and additional technical aids (running pulley on which the bicycle can be ridden with an electronic resistant measurement while standing, laser, folding ruler, plummet) are necessary for it. Wheel adjustment signifies the adaption of the pedals, cycling shoes, saddle, handlebar and handlebar attachment to the athlete and his conditions. The several subcomponents are coordinated and optimized in order to attain a sitting position as effectively as possible. The triathlete is then able to achieve his maximum performance with minimal effort without wearing his resources.

### **Volltextbestellung**

**Klicken Sie auf den Adress-Link [DAEGAKPAKinD@aol.com](mailto:DAEGAKPAKinD@aol.com), untenstehenden Bestelltext bitte in die Mail hineinkopieren, besten Dank**

.....  
Bitte senden Sie mir den Artikel

**Wittmann, R. (2011). "Optimierung der Sitzposition von Triathleten auf dem Zeitfahrrad mittels Applied Kinesiology." (MJAK) 15/2 (August 2011)**

als pdf.-Datei

kostenlos (Mitglieder der DÄGAK; ICAK-A; ICAK-CH) bzw.

gegen Vorkasse von 5,00 € auf das Konto: 0004360702 der DÄGAK, BLZ: 300060601  
(Dt. Apotheker und Ärztebank München)

Ihre Mail-Signatur (Besteller-Name):