

LENKER & LENKERVORBAU



Bild: Trek

Kaum ein anderes Bauteil am Velo hat einen derart grossen Einfluss auf Komfort, Sitzposition und Fahrereigenschaften wie die Einheit aus Lenker und Vorbau. Mit der richtigen Kombination können Sie allfälligen Beschwerden vorbeugen und das Fahrverhalten ihres Bikes optimieren.

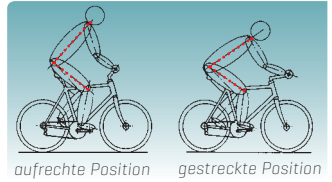
Eine falsche Lenkerbreite in Kombination mit einer nicht optimalen Lenkerkrümmung kann in der Praxis rasch zu Beschwerden wie etwa Verspannungen in den Schultern oder zu tauben Händen führen. Entspricht der Lenker der für Sie optimalen Breite und Krümmung, so ist Ihr Handgelenk von oben betrachtet gerade und das Körpergewicht damit optimal auf den Handballen verteilt. Verfügt der Lenker aber über eine zu flache oder zu steile Krümmung in Fahrtrichtung [Backsweep], so wird

das Handgelenk zum Teil stark angewinkelt. Die Lenkerbreite hat dabei einen direkten Einfluss: So braucht ein breiter Lenker in der Regel mehr «Backsweep» als ein schmaler.

Lenkervorbau und Sitzposition

Kurze Vorbauten und Lenker mit Kröpfung sorgen für eine aufrechtere, bequemere Sitzhaltung. Dabei ruht ein grosser Teil des Oberkörpergewichtes auf dem Sattel. Längere Vorbauten mit flacher Neigung oder Lenker ohne Kröpfung sorgen für

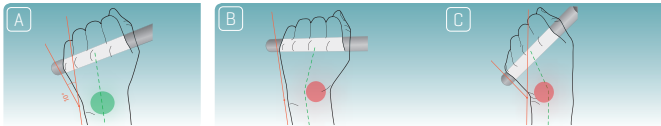
eine sportlichere Sitzhaltung. Hier ruht mehr Gewicht auf den Armen und die Handgelenke werden stärker belastet. Bei der Wahl Ihres Lenkervorbaus können Sie mit den unterschiedlichen Neigungswinkeln und Längen der verschiedenen Vorbau-Modelle die Sitzposition und somit auch die Belastung der Hände und Sitzknochen, spürbar beeinflussen.



Griff- und Bremshebeleinstellung

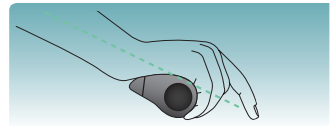
Beim Einstellen der Bremshebel sollte darauf geachtet werden, dass das Handgelenk beim Betätigen der Hebel nicht zu stark abgewinkelt wird. Die Bremshebel sollten in etwa in der Fluchtlinie zu den Unterarmen stehen. Optimal eingestellte Ergo-Lenkergriffe können diese Handposition angenehm unterstützen und durch die vergrösserte Auflagefläche die Belastung reduzieren.

OPTIMALE LENKERKRÖPFUNG [Backsweep]



Wird der richtige Lenker mit der optimalen Kröpfung gewählt, so wird das Handgelenk nicht überdehnt und das Fahrergewicht besser auf die gesamte Handfläche verteilt.

BREMSSGRIF-FEINSTELLEN



Das Handgelenk sollte vertikal nicht zu stark abgewinkelt sein.

www.veloplus.ch > LENKER

LENKERMASSE IM ÜBERBLICK



Lenkerbreite & Lenkerdurchmesser

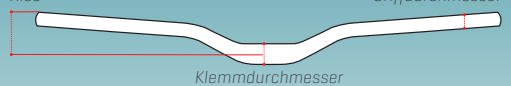
Die Lenkerbreite gibt die effektive Breite des Lenkers in mm an. Gerade Lenker oder Riser-Lenker haben einen Lenkerklemm-Ø von 25.4mm oder 31.8mm [Oversize]. Der Rohr-Ø bei den Griffen beträgt in der Regel immer 22.2mm. Rennradlenker sind mit einem Lenkerklemm-Ø von 26.0mm oder 31.8mm [Oversize] ausgerüstet. Am Lenkerende beträgt der Rohrdurchmesser hier 23.5mm.

«Rise» Erhöhung

Als «Rise» bezeichnet man die Erhöhung der Griffposition über der Klemmfläche.

VORNE

Rise



«Backsweep» Krümmung gegen hinten

Als «Backsweep» bezeichnet man die Krümmung des Lenkers in Fahrtrichtung nach hinten zum Fahrer hin.

OBEN

Backsweep [BS]

