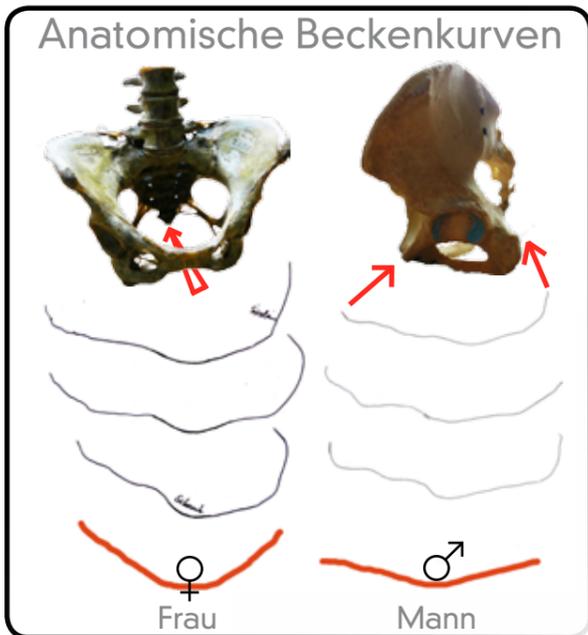


# NewMove - ein Sattel nur für Frauen

Diplomarbeit von Katharina Bernstein, Produktdesign

betreut von Prof. Hartmut Ginnow Merkert an der khb Berlin 2010



Der **rechte Winkel** im Schultergelenk verhindert einen gebogenen Rücken und erlaubt eine gestreckte, unverkrampfte Haltung, besonders im Schulter- und Nackenbereich.

Oft ist der **Abstand Lenker-Sattel** zu kurz. Der Fahrer drückt die Schultern nach oben oder den Rücken nach hinten, d.h. das ganze Gewicht lastet auf den Handgelenken. Der optimale Abstand sollte einen rechten Winkel im Schultergelenk gewährleisten. Bei geradem Rücken und rechtem Winkel beträgt das Gewicht auf den Händen nur 10 bis 20%, da die Rumpfmuskulatur nun arbeiten kann.

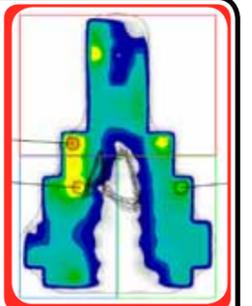
Stärker als bis zum **rechten Winkel** sollte das Knie nicht angewinkelt werden, denn sonst schadet das den Knorpel­flächen im Gelenk und ver­währt eine optimale Kraft­übertragung. Das bedeutet, der **Sattel** muss so hoch ein­gestellt werden, dass man mit der Ferse oder dem Mittelfuß nicht mehr treten könnte.

Gesunde Fahrrad-Geometrie

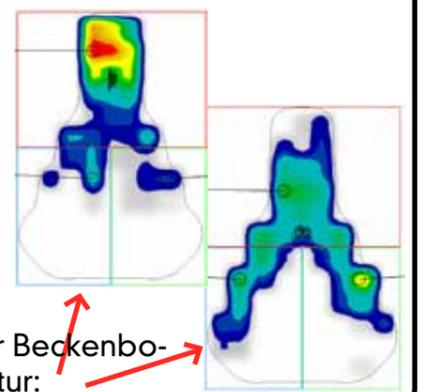
- Muskelaktivität
- Beckenauf­lage­fläche
- Knie­lot
- wichtige Abstände

Je größer die Auflage­fläche, desto niedriger der **Druck**.

Druckverteilung auf dem **NewMove-Sattel**:



Druckverteilung auf einem **Standard-sattel** bei schwacher und kräftiger Becken­boden­muskulatur:



Nur eine aufgerichtete Wirbelsäule kann ihre Schutzfunktionen dauerhaft beibehalten.

Nur wenn die Geometrien des Fahrrades stimmen, kann auch der Sattel die aufrechte Haltung erleichtern.

Nach einer Woche Gewöhnung machen sich nicht nur der fehlende Druck in der Lendenwirbelsäule und im Schambereich bemerkbar, sondern auch eine deutlich gesteigerte Leistungsfähigkeit durch die Streckung im ganzen Körper.

