



Ein Bike-Fitting vom Fachmann ist meist Profi-Athleten vorbehalten. Doch bei Dr. Kim Tofaute von Sport Ergonomics Consulting ist dies nun für alle Interessierten möglich. Zu Beginn der Woche besuchte ich ihn im TWZK Koblenz um mir meine Räder optimal einstellen zu lassen.

Ich kenne Kim schon etwas länger.

Früher fuhr er sehr erfolgreich Rennen als Profi für das Topeak-Ergon Racing Team und gewann neben zahlreichen weiteren Wettkämpfen sogar zwei mal den Vize-WM-Titel im 24h Mountainbike-Sport. Im Jahr 2011 machte er sich selbständig und gründete seine eigene Firma – Sport Ergonomics Consulting.

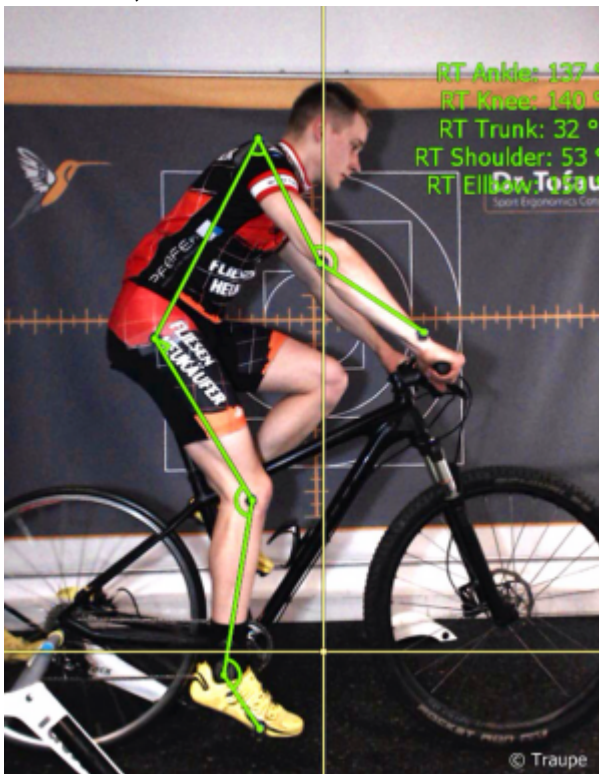
Hier bietet er, je nach Bedarf, verschiedene Bike-Fitting Pakete von 59€ – 179€ an. Von Anfänger bis Profi kann er dabei mit Hilfe zahlreichen Analysemöglichkeiten die optimale Sitzposition auf dem Rad herausfinden. Zudem gibt es die Möglichkeit eine mobile Fitting-Box bei ihm zu bestellen, falls ein Fitting vor Ort am langen Anreiseweg oder am Zeitmangel scheitern sollte.

Der Ablauf:

Zu Beginn musste ich einen kurzen Fragebogen ausfüllen, ehe ich vermessen und meine Beweglichkeit getestet wurde. In einem Gespräch mit Kim, versucht er die Stärken und Schwächen, die sportlichen Ziele und vor allem die eventuellen Haltungsbeschwerden herauszufinden. Danach prüfte Kim die Position meiner Cleats und ob mein Fuß überhaupt zu meinem Radschuh passt.

Anschließend wurden mir einige Markierungspunkte auf die beim Radsport relevanten Gelenke geklebt, um nachher eine genaue Auswertung der einzelnen Winkel beim Pedalieren zu machen. Die ganze Prozedur erinnert ein wenig an einen Filmdreh mit digital animierten Figuren.

Nachdem man in einer normalen Fahrposition, sowie einer Bergposition einige Minuten gefahren ist, gibt es die erste Pause. Dabei zeigt mir Kim meine Radposition auf einem Fernseher und spielt einige Videosequenzen von mir ab, die er mit Hilfe von zwei Kameras in unterschiedlichen Betrachtungswinkeln aufgenommen hat.

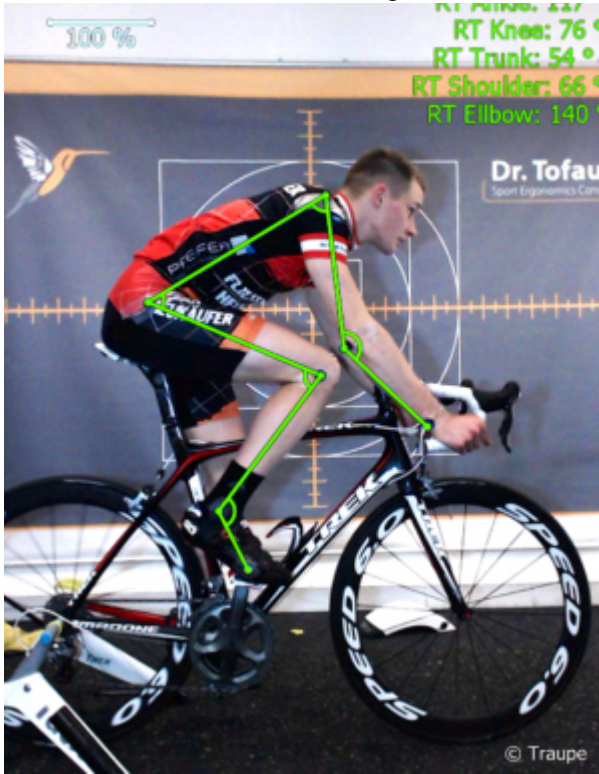


Nach kurzem Beraten folgen die ersten Änderungen am Rad, ehe weitere Videoaufnahmen mit den neuen Einstellungen gemacht werden. Obwohl bei mir einiges geändert wurde, fühlte sich die neue Position deutlich



besser an und bei der nächsten Feineinstellung musste nur noch wenig geändert werden. Mit den neuen Einstellungen ging es dann noch mal aufs Rad um das finale Ergebnis zu begutachten.

Dann wurde mein Rennrad in die Testvorrichtung gespannt und alles begann von Neuem. Dort wurde auch wieder einiges geändert und an meine Vorlieben angepasst. Da Cross-Country-Rennen mein Schwerpunkt sind, versuchten wir die Position meines Rennrads an die meines Mountainbikes anzupassen, sodass die Winkel bei der Kraftentwicklung nahezu identisch sind.



Weitere Infos zum Bike-Fitting bei Sport-Ergonomics-Consulting finden sie [hier](#)!

Fazit:

Das Geld ist hier mehr als gut investiert.

Dr. Tofaute nimmt sich viel Zeit und geht dabei auf die individuellen Bedürfnisse seiner Kunden ein, um ein optimales Endergebnis zu erzielen.

Auch für Nicht-Rennfahrer ist das Bike-Fitting durchaus attraktiv. Prinzipiell sollte jeder der gerne Rad fährt zumindest mal darüber nachdenken, denn neben der Kraftübertragung, Haltungsbeschwerden, Aerodynamik, vorbeugenden Maßnahmen, oder einfach nur Gewissheit, gibt es viele Beweggründe ein professionelles Bike-Fitting durchzuführen.

Und ein weiterer positiver Nebeneffekt ist, dass das ganze furchtbar interessant ist und mir deshalb sehr viel Spaß gemacht hat!

