

Seeßle Fußgesund GmbH • Schwannseestraße 43 • 81549 München

Herr  
Max Mustermann  
Musterstraße 1  
12345 Musterstadt

Unsere Analyse-Standorte:

**Analysezentrum München**  
Schwannseestraße 43  
81549 München  
Tel.: 089 / 68 64 62

**Zentrale Erding**  
Santnerstraße 1  
85435 Erding  
Tel.: 08122 / 88 02 70

München, 20.05.2021

**E-Mail-Kontakt**

✉ analyse@fussgesund.info

**Weitere Informationen**

www.fussgesund.info/analyse



/seessleanalyse

**Kunde:** Max Mustermann

**Betreff:** Bike Fitting Classic

Sehr geehrter Herr Mustermann,

vielen Dank für Ihren Besuch im Seeßle Analysezentrum München. Sie waren am 11.05.2021 bei uns zum Bike Fitting.

Bei der Analyse kamen wir zu folgenden biomechanischen Erkenntnissen:

**Beschwerdebild:** Taubheitsgefühl im Schambeinbereich, Rückenschmerzen und brennende Fußsohlen bei längeren Fahrten.

**Fazit:** Die alte Sitzposition führte zu einer hohen Belastung der hinteren Muskelkette sowie einer hohen Druckbelastung im Schambeinbereich. Durch die Änderungen konnten wir alle Bereiche gezielt entlasten. Mit einer Einlagenversorgung können wir an den Füßen eine weitere Druckentlastung erzeugen sowie die Stabilität und die Kraftübertragung weiter verbessern.

**Statische Analyse:** **Fußtyp:** Leichter Senk-Fuß bds.

(inkl. plantarer Scan) **Beinachse:** Neutral bds.

**Becken:** Verdacht auf Beinlängendifferenz.

**Beweglichkeit:**

- Ischiocrurale Muskulatur: eingeschränkt bds.
- Quadriceps: gut bds.
- Hüftaußenrotatoren: gut bds.
- Gesäßmuskulatur: gut bds.
- Wadenmuskulatur: eingeschränkt bds.

**Pedalplatten:**

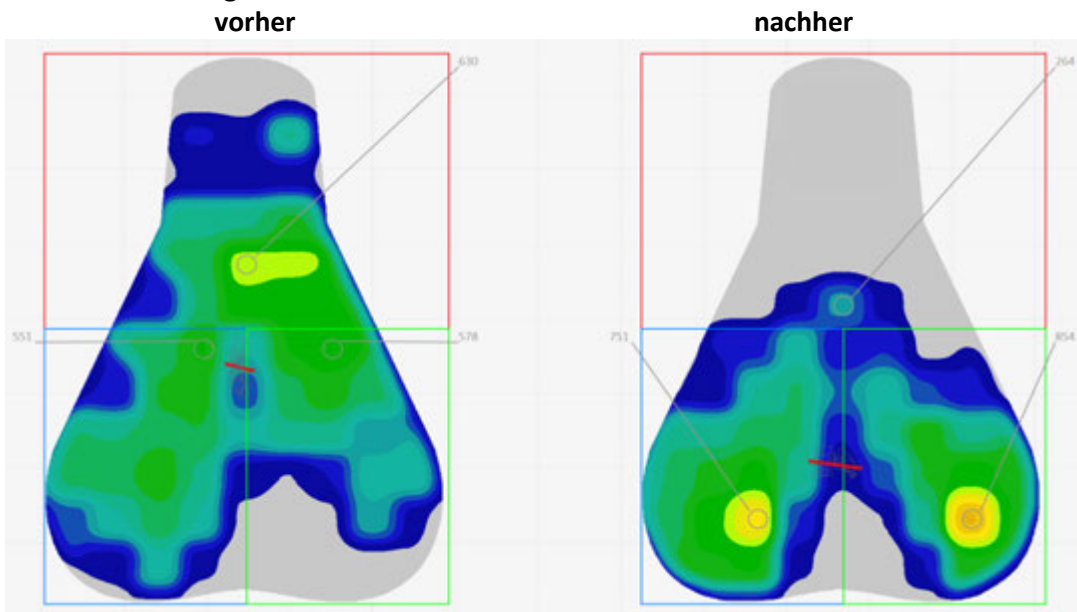
Vorher asymmetrische und verdrehte Position, neu eingestellt neutral und symmetrisch.

## Vermessung Sitzposition:

Fahrrad: Ghost SL AMR 6.7  
 Rahmengröße: M  
 Sattel: Originalsattel  
 Vorbau [mm]: 35  
 Spacer Stack [mm]: 20  
 Kurbellänge [mm]: 175  
 Pedalplatten: SPD

		vorher	nachher
Sattelhöhe [mm]	Tretlager bis Mitte Sattelprofil	...	...
Sattel Setback [mm]	Tretlager bis Sattelspitze horizontal	...	...
Sattelwinkel [°]	Sattel (gesamt) zur Horizontalen	...	...
Griff Reach [mm]	Sattelspitze bis Griff	...	...
Griff Stack[mm]	Sattelspitze bis Griff	...	...

## Satteldruckmessung:



Druckverteilung links / rechts: 53 / 47  
 Stabilitätsindex: 6,25

Druckverteilung links / rechts: 51 / 49  
 Stabilitätsindex: 3,08

- Deutliche Reduktion der Druckbelastung im Schambeinbereich
- Bessere Stabilität auf dem Sattel
- Sitzposition symmetrischer

Sitzposition:

vor



nach



Beurteilung:

...

Beurteilung, Verbesserung:

...

## Maßnahmen und Empfehlungen:

### Einlagenversorgung für Rennradschuhe:

- Wir empfehlen Ihnen maßgefertigte Einlagen für Ihre Rennradschuhe zur Entlastung der Fußmuskulatur und Verbesserung der Kraftübertragung. Diese können wir im eigenen Haus für Sie anfertigen.

### Trainingsempfehlungen:

- Dehnübungen für die Wadenmuskulatur (mit gebeugtem und gestrecktem Knie) und die gesamte dorsale Muskelkette der unteren Extremitäten um einer Verkürzung entgegenzuwirken und die Zugbeanspruchung zu reduzieren.

<https://www.youtube.com/watch?v=cB4kuezmT4o> (gebeugtes Knie)

<https://www.youtube.com/watch?v=DuSmDBhllcl> (gestrecktes Knie)

### Weitere Fitting-Maßnahmen:

- Bei Bedarf könnte folgende weitere Einstellung vorgenommen werden:

...

Für weitere Informationen oder genauere Erläuterungen stehe ich Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

Christoph Köble

Sportwissenschaftler M.Sc.

Seeßle Analysezentrum München