

<http://www.ifz.de/publikationen-broschueren.htm>

**Buch: Die obere Hälfte des Motorrads" von Bernt Spiegel**

## Touren Motorrad

### Kniewinkel

Der Kniewinkel ist der Winkel, den Ober- und Unterschenkel bilden, wenn man auf dem Motorrad sitzt und die Füße auf den Rasten hat.

Ein Kniewinkel von 80-90° ist ein Wert, wo sich ein Tourenfahrer sehr wohl fühlt, also in etwa so, wie auf einem Stuhl. Das quetscht die Adern und Venen nicht ab, das Blut kann gut zirkulieren und das Bein "schläft" nicht ein.

Jeder Mensch ist anders: groß, klein, breit; einer hat lange Arme und große Hände, der andere kurze Beine und zierliche Füße. Beim Auto läßt sich die Sitzposition mit wenigen Handgriffen einstellen, beim Motorrad muss etwas geschraubt werden. Es kostet jedoch oft nur wenig Mühe, die Hand- und Fußhebel seiner Maschine an die persönlichen Bedürfnisse und anatomischen Gegebenheiten anzupassen. Ist alles richtig eingestellt, nimmt der [Fahrkomfort](#) zu – und damit auch die aktive Verkehrssicherheit, denn je perfekter Sitzposition und Hebellage dem Fahrer passen, desto wohler fühlt er sich auf der Maschine, und desto besser kann er sich auf das Fahren und den Verkehr konzentrieren.

### Stellung der Handhebel

1. In Fahrposition aufsitzen, Lenker mit offenen Händen locker umfassen, Finger auf Kupplungs- bzw. Bremshebel auflegen.
2. Die gedachte Linie durch Unterarm und Handgelenk über den Lenker zu den Fingerspitzen soll möglichst gerade sein.
3. Ist die Linie nach unten abgebogen, stehen die Handhebel zu tief. Ist die gedachte Linie im Handgelenk nach oben abgeknickt, stehen die Handhebel zu hoch. Beides ist für entspanntes [Fahren](#) wenig geeignet.



Sitzt der Schalthebel direkt auf der Schaltwelle, geht das Einstellen leicht: Klemmschraube lösen, Hebel versetzen, Klemmschraube festziehen. Bei den meisten Motorrädern ist der Schalthebel allerdings auf der Fußraste oder Fußrastenplatte gelagert und mit der Schaltwelle über ein einstellbares Gestänge mit Kugelhöfen verbunden.

Grundsätzlich muss der kurze, auf der Schaltwelle sitzende Hebel senkrecht nach oben oder unten aufgesteckt sein (nur bei ganz wenigen Motorrädern steht dieser Hebel schräg, z. B. bei Yamaha R6/R1, Honda CBF 1000). Wichtig: NICHT den Winkel des Schalthebels verändern, indem der kurze Hebel in einer anderen Position auf der Verzahnung der Schaltwelle angebracht wird! Denn wenn dieser nicht senkrecht (bzw. nahe 90 Grad zum Schaltgestänge) auf die Welle aufgebaut ist, kommt es durch den ungünstigen Winkel zum Gestänge zu Schaltproblemen.

Bei vielen Motorrädern ist die Montageposition des kurzen Hebels auf der Schaltwelle mit einem Körnerpunkt gekennzeichnet. Dieser muss mit dem Klemmschlitz fluchten. Soll der Schalthebel nach oben oder unten verstellt werden, sollte folgendermaßen vorgegangen werden:

1. Beide Kontermuttern der Kugelhöfen an der Schaltstange lösen und mindestens zwei Umdrehungen zurückdrehen. Beim Lösen (sowie beim späteren Festziehen) der Kontermuttern die Schaltstange mit einer Zange gegenhalten, sonst können die Kugelhöfen beschädigt werden! Lappen zwischen die Zangenbacken legen, um Kratzer an der Schaltstange zu vermeiden. Aufpassen: Eine Seite der Schaltstange hat ein normales Rechtsgewinde, die andere Seite ein Linksgewinde!

2. Durch Rechts- oder Linksdrehen der Schaltstange wird die Lage des Fußschalthebels nach oben oder unten verändert.

3. Wenn die richtige Einstellung gefunden ist, beide Kontermuttern gegen die Kugelköpfe kontern.



Der neue Rohrlenkeradapter für den 22er Rohrlenker verbessert Ihre Sitzposition um optimale 50 mm. Der Lenker kommt dabei ca. 25 mm höher und 50 mm näher zum Fahrer. Sie werden diesen Vorteil deutlich spüren. Keine unentspannten weit ausgestreckten Arme mehr. Sie sitzen einfach bequem auf Ihrem Motorrad. Sie sitzen einfach bequem auf Ihrem Motorrad und nicht mehr so aufgerückt zum Tank hin, was bei Männern sehr zum Vorteil ist. Das Kribbeln und Einschlafen der Hände gehört nun der Vergangenheit an.



Aber auch hier ist darauf zu achten, dass die richtige Sitzposition gefunden wird. Es nutzt nichts, wenn man sich auf langen Strecken recken oder falten muss.

Mein Physiotherapeut rät, dass meine Arme zwar gestreckt, aber immer noch leicht angewinkelt sein sollten - den Lenker locker halten, sich nicht darauf abstützen oder gar danach recken müssen. So sollte es sein.

Das Becken leicht nach vorne gekippt und nicht im Katzenbuckel hocken, das wäre OK.

Die Wirbelsäule nimmt somit die Form an, die sie auch im Stehen haben sollte.

Das Motorrad lässt sich so viel besser beherrschen, die Belastung sinkt.

Diese gesunde Position konstant zu halten, schafft zwar kaum einer auf großen Touren, aber sich immer wieder an sie zu erinnern und eine Haltungskorrektur durchzuführen, bringt auch schon was.