ist — entweder auf demselben Niveau wie der Sattel oder 5—10 cm höher stehen.

Für den Sattel des Damenrades sind einige Abweichungen vom Bau des Herrensattels erforderlich. Entsprechend der grösseren Weite des weiblichen Beckens (vgl. S. 160) muss die Sitzfläche des Damensattels einige Centimeter breiter sein, als diejenige des Herrensattels. Der lange schnabelförmige Fortsatz nach vorne muss fortfallen und durch einen kürzeren ersetzt werden, aber nicht aus Gesundheitsrücksichten*), sondern weil er das Auf- und Absitzen von und nach vorne unmöglich macht. Von dem angeblichen schädlichen Einfluss des Sattels auf das Nervensystem gilt in erhöhtem Masse das oben (S. 163) Gesagte. Das Einzige, was dem Sattel mit Recht vorgeworfen werden kann, ist, dass er nicht bequem ist, dass er dem Neuling sogar Schmerzen**) bereitet. Aber thut dies der Reitsattel des Pferdes nicht? Wird dieser letztere deswegen mit Gummipolster, Luftkissen, Riemen, Vertiefungen etc. versehen? Jede Reiterin wird gelehrt, dass die Reitschmerzen notwendige und nur durch Abhärtung und Uebung zu überwinden sind. Selbst die Unterlagdecke von Filz gilt, obwohl sie den Sitz gleichmässig macht, mehr der Schonung des Pferdes als der der Reiterin. Das Reiten des Stahlrads ist eben nicht, wie die oben erwähnten Sattelnichtkenner meinen, eine müssige Spielerei, sondern ebenso wie das des Pferdes mit Strapazen und Schmerzen verbunden, zu deren Ueberwindung Ausdauer und Selbstverleugnung gehört. In der Ausbildung dieser beiden Charaktereigenschaften besteht der hohe, sittliche Wert, der beiden Leibesübungen, dem Reiten wie dem Radeln, gemeinsam ist.

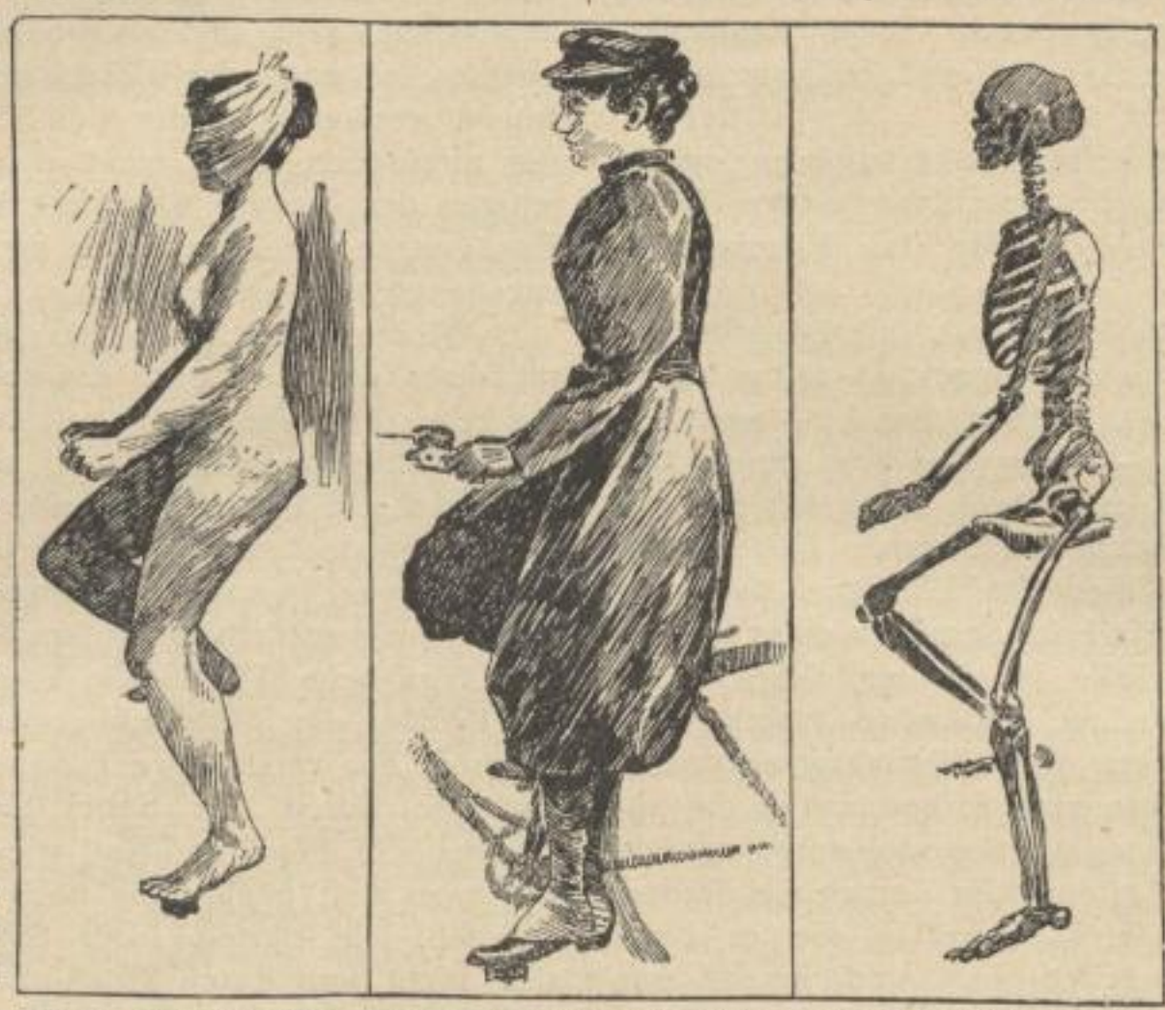

Fig. 1. **Richtiger Sitz.** Linker Fuss auf der tiefsten Stelle, das Knie leicht gebogen, wie aus der Abbildung des Kniegelenksknochens zu ersehen; das Fussgelenk ist nur wenig gestrekt, der Ellenbogen **ein wenig** gekrümmt, das Handgelenk nicht gebogen. Der Oberschenkel des rechten Beins steht schräg nach **unten**, während er bei Fig. 2 fast horizontal steht.

Direkt schädlich wirken alle Ueberlegdecken, seien sie gestrickt, gewebt, seien sie von Filz oder Leder. Erstens verbreitern sie den Schnabel des Sattels und verursachen dadurch Wundreiten, zweitens ist es auf die Dauer unmöglich, sie unverrückbar auf dem Sattel aufzubinden oder aufzuschnallen, und drittens machen sie den Sitz unangenehm warm. Folgende Modifikation hat sich mir stets vorzüglich bewährt: man lässt eine Sattelfilzdecke, wie sie zwischen Sattel und Pferderücken untergelegt zu werden pflegt, so ausschneiden und aufleimen, dass die dreieckige Figur den Sattel derart bedeckt, dass die hintere Sattelkante überragt, das Vorderteil des Sattels dagegen nicht mehr von ihr bedeckt, also auch nicht im geringsten verbreitert wird. Ueber die Filzdecke, die sich bei Regen wie ein Schwamm vollsaugen würde und die bei gutem Wetter zu warm wäre, wird dann ein wasserdichter, dünner poröser

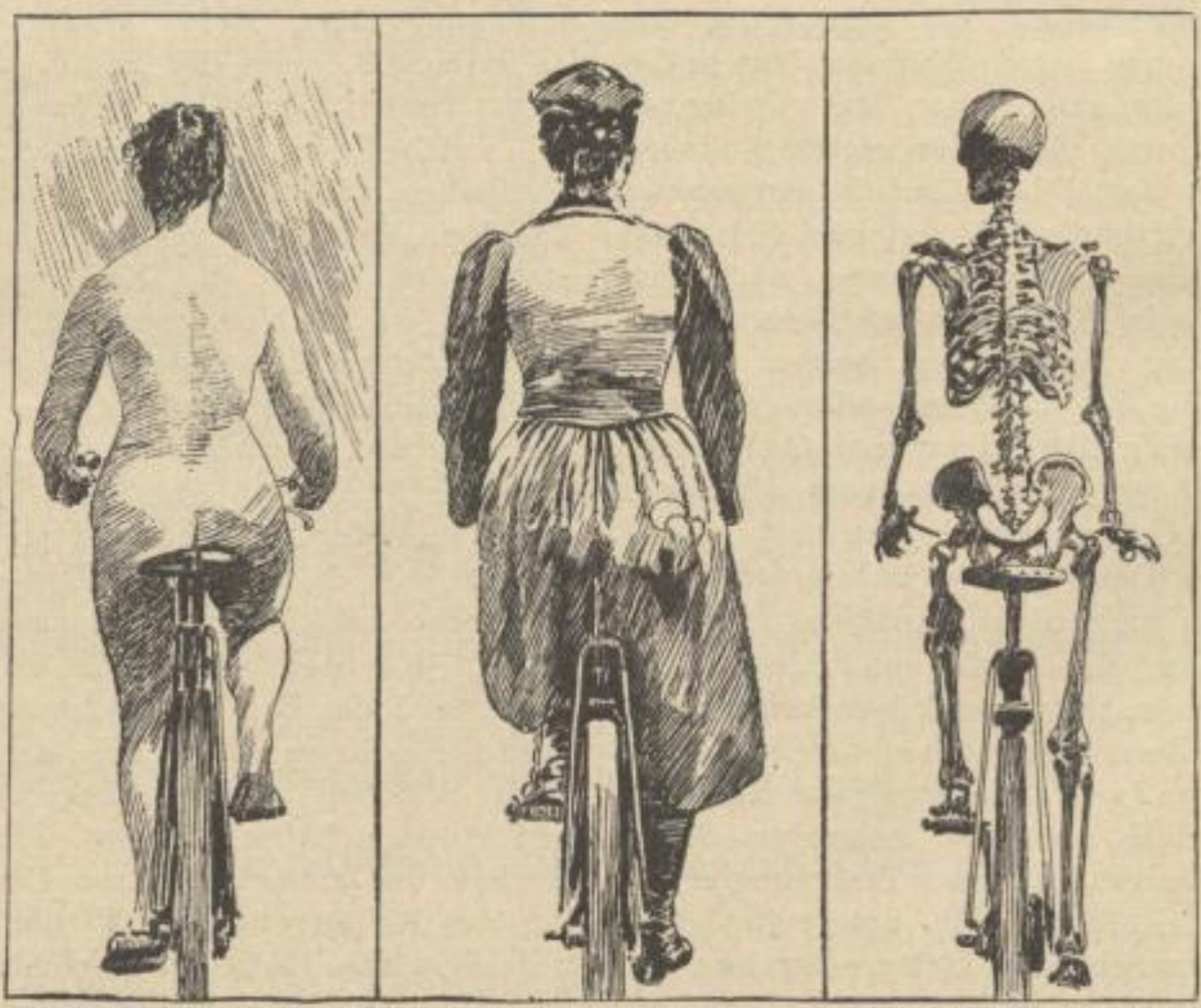

Fig. 2. Richtiger Sitz **von hinten**; ein Lot aus der Pfanne des Hüftgelenks fällt durch die Mitte des Pedals. Eine gleichmässige, leichte Bewegung und Arbeit der äussern und innern Beinmuskeln wird erreicht. Die Handgriffe der linken Figur sind zu weit auseinander im Verhältnis zu ihrer Schulterbreite.

*) Wie selbst Aerzte, wenn sie Nichtradfahrer sind, irrtümlicherweise glauben; vgl. Mendelsohn S. 37.

**) Worüber S. 159 das Nähere bereits gesagt ist.

SLUB Wir führen Wissen. http://digital.slub-dresden.de/id485380420/178