ERGON
BIKE ERGONOMICS

Ergonomic Saddle Series

DE - Handbuch Montage und Anwendung	**Seite 2**
EN *- Installation and User Instructions*	***Page 14***
FR *- Instructions d'installation et d'utilisation*	***Page 26***

DE

Inhalt

Sitzhöhe	4
Nachsitz	6
Sattelneigung	8
Sicherheitshinweise	9
Sachmängelhaftung	12
Im Klartext - Glossar	13

DE

Sitzhöhe

Die Sitzhöhe ist das wichtigste Maß für effizientes Pedalieren und komfortables Sitzen. Die größte Kraft kann mit einer langen Beinstreckung übertragen werden. Zudem unterstützt eine große Sitzhöhe eine Beckenaufrichtung und damit eine gesunde Grundhaltung. Die Einstellung kann nach zwei Methoden erfolgen. Die einfache Methode, auch „Fersenmethode“ genannt, funktioniert so, dass der Fahrer auf dem Rad sitzend die Ferse auf das Pedal in der tiefsten Position stellt. Die Sattelhöhe ist richtig, wenn das Bein in dieser Haltung durchgestreckt ist. In der Fahrhaltung hat das Knie immer eine leichte Beugung, da dann der Fußballen auf dem Pedal steht. Diese Sitzposition vereint gute Kraftübertragung und einfache Radbeherrschung.

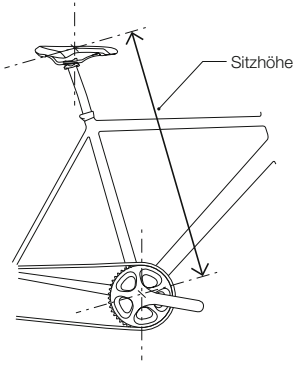


Abb. 1: Messung Sitzhöhe

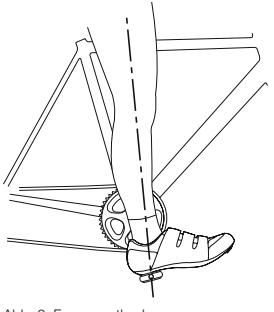


Abb. 2: Fersenmethode

Die zweite Methode ist aufwändiger. Dazu wird die Schrittlänge (ohne Schuhe) ausgemessen. Diese wird mit einem Sitzhöhenkoeffizienten (0,885) multipliziert. Das Ergebnis aus Schrittlänge x Koeffizient ist die Sattelhöhe = Sitzhöhe (Mitte Tretlagerachse bis Satteloberkante Sattelmitte).

- **Formel: Schrittlänge (cm) x Sitzhöhenkoeffizient (0,885) = Sitzhöhe (cm)**

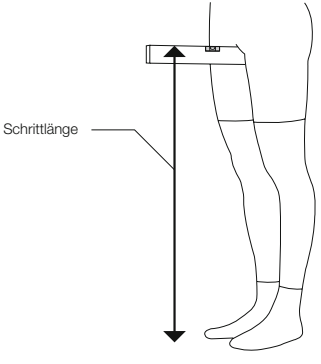


Abb. 3: Messung Schrittlänge

Nachsitz

Der Nachsitz ist der Abstand des Lots der Sattelspitze zu der Senkrechten der Tretlagerachse. In den meisten Fällen sollte die Sattelspitze etwas hinter der Senkrechten der Tretlagerachse liegen. Ein Standardmaß dafür sind etwa fünf Zentimeter. Je größer eine Person ist, desto weiter sollte der Sattel nach hinten gestellt werden (bis zu zehn Zentimeter). Je kleiner der Fahrer, desto weiter nach vorne (bis null Zentimeter) kommt der Sattel.

Weitere Tipps zur Einstellung des Nachsitzes auf der folgenden Seite.

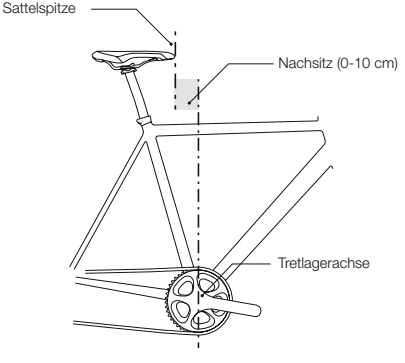


Abb. 4: Nachsitz

Auch hier gibt es eine Methode, die individuell beste Position zu ermitteln. Dazu sitzt der Fahrer auf dem Rad in Fahrstellung. Die Kurbeln sind waagerecht ausgerichtet. Ein von der Kniescheibe gefälltes Lot sollte durch die Pedalachse gehen. Diese Einstellung kann einfacher mit einem Helfer, z.B. dem Fachhändler, durchgeführt werden.

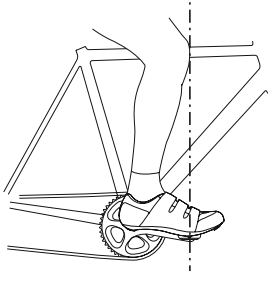


Abb. 5: Knielot-Methode

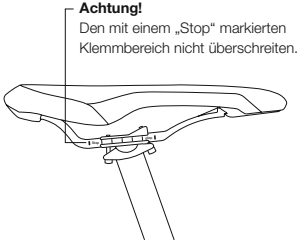


Abb. 6: Einstellung Nachsitz

Sattelneigung

Der Sattel sollte grundsätzlich waagerecht stehen. Damit wird verhindert, dass man nach vorne oder hinten rutscht. Zudem vermeidet diese Einstellung Sitzprobleme. In einer anderen Stellung kann die Sattelspitze unangenehm in den Genitalbereich drücken. Empfehlenswert ist zudem, dass die Sattelmitte exakt gerade steht. Dadurch sitzt man mit den Sitzknochen auf dem breiten, hinteren Teil des Sattels. Neigt man dazu, nach vorne zu rutschen bzw. im schmalen Teil des Sattels zu sitzen, kann man den Nachsitz korrigieren (Sattel auf der Längsachse ein Stück nach vorne oder hinten schieben) oder den Sattel minimal nach hinten neigen.

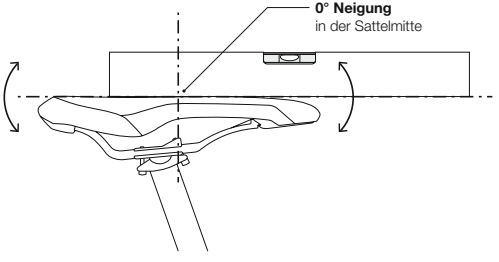


Abb. 7: Einstellung Sattelneigung

DE

Sicherheitshinweise

Die besondere Form des Klemmungssystems einiger Arten von Sattelstützen kann die Haltbarkeit des Sattelgestells bzw. deren Struktur beeinträchtigen. Der Gebrauch nicht geeigneter Sattelstützen kann Probleme verursachen und Unfälle mit Sach- oder Personenschäden bewirken. Verwenden Sie aus diesem Grund nur die empfohlenen Typologien von Sattelstützen.

Wir bitten Sie, die Kompatibilität Ihrer Sattelstütze mit den in **Abb. 1** angegebenen Hinweisen zu überprüfen. Versuchen Sie, Sattelstützen zu benutzen, die ein Klemmungssystem mit geeigneten Abmessungen haben und keine Schneidwirkung auf das Gestell des Sattels ausüben. Die Sattelstütze muss gemäß den Hinweisen des Herstellers benutzt werden, und es ist wichtig, dass die empfohlenen Anzugsmomente eingehalten werden: Das Überschreiten der festgesetzten Werte kann die Sicherheit und Zuverlässigkeit des Sattels beeinträchtigen. Im Fall von Sätteln mit Verbundrahmen mit Kohlenstofffaser kann ein übermäßiges Anziehen der Sattelstütze erhöhten Druck auf das Gestell des Sattels bewirken, mit sich daraus ergebender Beschädigung der Fasern des Materials (**Abb. 2**): In diesem Fall kann das Sattelgestell während des Gebrauchs plötzlich brechen und zu Unfällen führen.

Das Klemmungssystem der Sattelstütze darf keine scharfen und schneidenden Kanten aufweisen, da dies die Lebensdauer des Produkts verkürzt oder zum vorzeitigen Bruch des Sattelgestells führen kann (**Abb. 3**). Bevor Sie sich auf den Sattel setzen, vergewissern Sie sich, dass die Klemmung der Sattelstütze mit der Darstellung in **Abb. 4** übereinstimmen.

Abb. 1

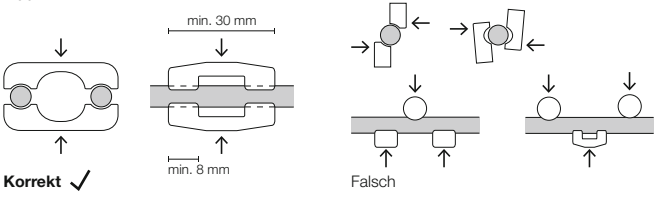


Abb. 2

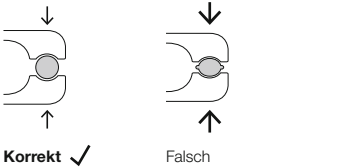


Abb. 3

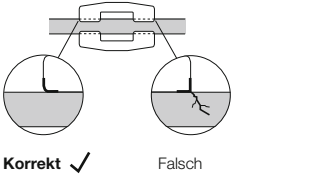
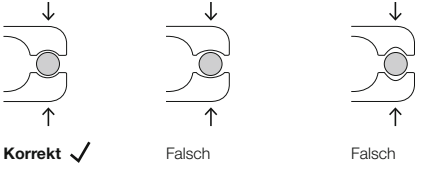


Abb. 4



Positionierung des Sattels auf der Sattelstütze
Die horizontale Einstellung des Sattels muss die zulässigen und auf dem Gestell markierten Grenzwerte (Skala) einhalten. Das Vor- bzw. Zurückschieben des Sattels auf dem Anschlussteil der Sattelstütze darf die angegebenen „STOP"-Werte nicht überschreiten **(Abb. 6 auf Seite 7)**. Es ist sehr wichtig, den Sattel nicht außerhalb der zulässigen Grenzwerte zu montieren, auch wenn die Form des Sattelrahmens dies zulassen würde. In den meisten Fällen ist der Bruch des Sattelgestells durch die Montage außerhalb des zulässigen Bereichs bedingt.

Pflege des Sattels
Zur Reinigung des Sattels von Schmutz und Schweiß empfehlen wir ein weiches, mit wenig Wasser und wenig neutraler Seife getränktes Tuch. Wir raten davon ab, den Sattel mit einem direkten Wasserstrahl zu waschen. Bitte lassen Sie den Sattel an der Luft und ohne direkte Sonnenbestrahlung trocknen. Vermeiden Sie bei Reinigung des Sattelbezugs den Gebrauch von Produkten auf Lösemittelbasis (Öle, Cremes, Entfettungsmittel, Benzin oder Reinigungsmittel). Auch der Gebrauch einiger Salben zur Verhinderung von Hautreizungen kann den Sattelbezug beschädigen. Der Farbverlust einiger Bezugsmaterialien ist nicht durch die Gewährleistung gedeckt, da er durch UV-Strahlen, Verschleiß, Schweiß, Hitze, Feuchtigkeit verursacht wird. Aufgrund falscher Montage oder durch eingedrungenen Schmutz können Geräusche entstehen. Um diese Geräusche zu beseitigen, verwenden Sie ein silikonhaltiges Schmiermittel an den entsprechenden Aufnahmepunkten, wobei der Sattel von der Sattelstütze abmontiert, die Klemmung der Sattelstütze gereinigt, die Schmierung vorgenommen und der Sattel wieder auf der Sattelstütze montiert wird.

Sachmängelhaftung

Während der ersten zwei Jahre nach dem Kauf dieses Produkts haben Sie vollen Anspruch auf die gesetzliche Sachmängelhaftung (vormals Gewährleistung). Sollten Mängel auftreten, wenden Sie sich bitte unter Vorlage des Kaufbelegs an Ihren Ergon-Fachhändler.

Detailliertere Informationen zur Sachmängelhaftung / Reklamation finden Sie online unter www.ergonbike.com/warranty oder einfach QR-Code scannen.

www.ergonbike.com/warranty

Im Klartext

- **Ergonomie:** Schafft eine optimale Verbindung zwischen der Technik und dem Menschen zur Erhöhung von Sicherheit, Leistung und Wohlbefinden auf wissenschaftlichen Grundlagen.
- **Sitzhöhe:** Die Sitzhöhe des Sattels sollte exakt eingestellt werden, damit der Sitzkomfort und die Performance maximal ist.
- **Fersenmethode:** Einfache Ermittlung der Sitzhöhe, Ferse auf Pedal im tiefsten Punkt, Bein sollte gestreckt sein
- **Kraftübertragung:** Der Sattel bildet ein Widerlager im Dreieck von Pedal und Griffe. Damit wird Körperspannung aufgebaut, mit der erst eine große Kraft auf die Pedale gebracht werden kann.
- **Schrittlängenmessung:** Hierzu wird eine Wasserwaage in den Schritt gezogen und der Abstand zum Boden gemessen. Es wird ohne Schuhe gemessen.
- **Nachsitz:** Der Abstand des Lots von der Sattelspitze zur Tretlagermitte. Dieses Maß sollte je nach Rahmenhöhe und Körpermaße zwischen 4 und 8 cm betragen.
- **Knielot-Methode:** Hiermit wird der Nachsitz exakt bestimmt. Der Nachsitz ist dann richtig, wenn das Lot von der Kniescheibe durch die Pedalachse in der vorderen waagerechten Kurbelposition fällt.
- **Sattelneigung:** Der Sattel sollte im idealerweise waagerecht stehen. Bei übermäßigem Druck im Genitalbereich kann er hinten minimal angehoben werden. Rutscht man im Sattel nach vorne, dann hebt man die Sattelspitze etwas an.

EN

Content

Saddle height	16
Fore / Aft adjustment	18
Saddle Angle	20
Safety precautions	21
Ergon worldwide limited warranty	24
Glossary	25

EN

Saddle height

For efficiency on the bike, the saddle height is the most important measurement. Greatest power transfer occurs when the leg is almost completely straight. Additionally the correct saddle height allows for the pelvis to be positioned in a way which makes sitting comfortable. Determining your saddle height can be done in two ways. The simplist method is the ‚heal method'. The rider sits on the bike with their heal on the pedal and adjusts the height of the saddle until their leg is straight. When the foot is then placed correctly with the ball of the foot on the pedal, the leg will be slightly bent. For other types of riding, you may need to adjust this slightly to find the correct balance of efficiency and freedom of movement on the bike.

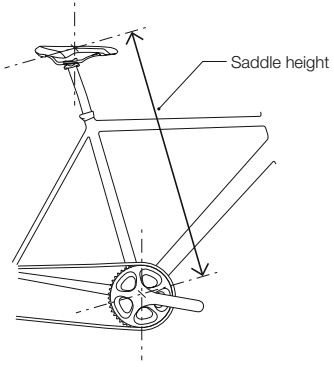


Fig 1: Measurement for saddle height

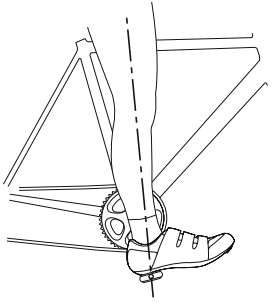


Fig 2: The heal method

The second method is slightly more technical. It uses your inside leg measurement (without shoes). This is then used to calculate the saddle height using a formula. **The formula is inside leg x 0.885 = Saddle height measured from the bottom bracket axle.** This method does not however account for crank length variance.

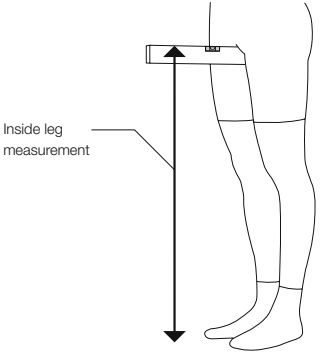


Fig 3: Measuring the inside leg.

Fore / Aft Adjustment

The fore / aft adjustment is the distance of the tip of the nose of the saddle in relation to the bottom bracket axle. Usually this is behind the bottom bracket axle - around 5 cm. The taller the person is, the further behind this line the tip of the saddle will be - up to 10 cm. For a shorter rider this distance may be reduced to 0 - 1 cm.

Further information about this measurement is contained on the following pages:

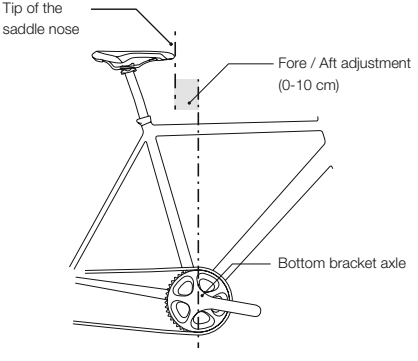


Fig 4: Fore/Aft adjustment

Making this adjustment can also be done according to set methods. The rider sits on the bike in the riding position. The cranks should be horizontal, The fore / aft adjustment should be make until the knee cap of whichever leg is the leading leg is directly over the pedal axle.

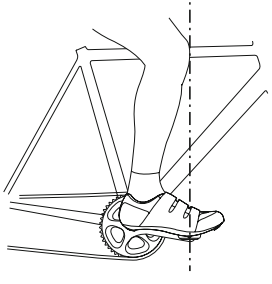


Fig 5: Knee cap method

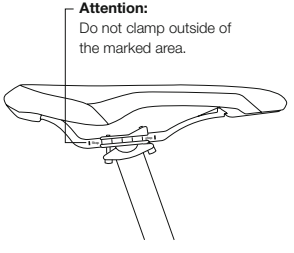


Fig 6: Fore / aft adjustment

Saddle Angle

Generally speaking a saddle should be level. This prevents the rider slipping forwards or backwards. It also prevents too much pressure being applied either front or rear. It is also recommended that the saddle is completely straight in line with the frame. This allows the rider to apply equal load to the widest part of the saddle where the sit bones are supported. If the rider finds themselves sitting too far forward, then the fore / aft adjustment should be adjusted accordingly, or tilt the saddle back fractionally.

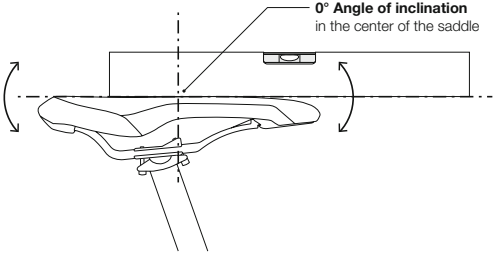


Fig 7: Saddle angle

EN

Safety Precaution

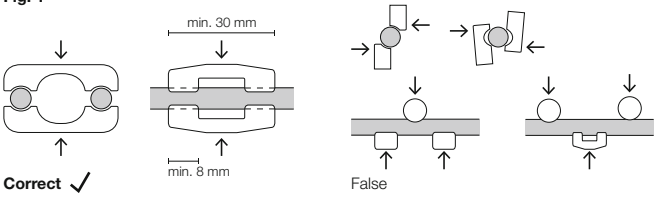
The seat post clamping system can affect the structural strength of the saddle. The type of the clamping system of some types of seat posts can compromise the strength of the saddle rail, or interfere with the structure, altering its performance. The use of unsuitable seat posts can cause problems and can be the cause of accidents to persons and property. Therefore it is not recommended to use this type of seat post with your Ergon saddle.

Please check the compatibility of your seat post with the indications given in **fig. 1**. It is advisable to use seat posts having a clamping system of adequate size, and that cannot exert a cutting action on the saddle rail. Overtightening the seat post **(fig. 2)** could cause breakage of the saddle rail, and be the cause of accidents.

The seat post clamping system must not have any sharp edges, as this could reduce the product's useful life or cause early breakage of the saddle **(fig. 3)**. The saddle rail must be clamped correctly: some clamping systems may cause damage **(fig. 4)**.

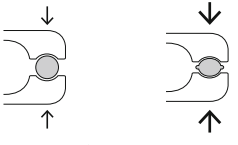
EN

Fig. 1



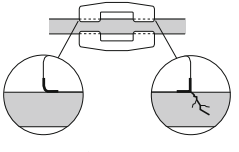
Correct ✓ False

Fig. 2



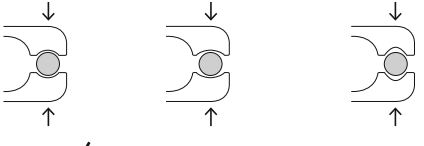
Correct ✓ False

Fig. 3



Correct ✓ False

Fig. 4



Correct ✓ False False

Correct Positioning
Horizontal adjustment of the saddle must respect the permissible limits as marked on the rail **(fig. 6 on page 19)**. It is extremely important that the saddle is not clamped outside of this area, even if the shape of the rails allow it. Most cases of rails failing are caused by mounting the saddle outside of the permitted area.

Saddle Care
To clean the saddle of dirt and sweat, it is advisable to use a soft cloth moistened with water and a little neutral soap. We do not advise the use of pressure washers. Do not use solvent-base products (oils or creams) on the saddle covering as they could cause cracking or detaching of the covering. Please note, the use of some saddle creams could damage the saddle covering. The loss of colour in some covering materials is not covered by the warranty, as this is normally caused by UV rays, sweat, heat, moisture. The saddle should be allowed to dry naturally out of direct sunlight. The saddle may develop noises in time as dirt is forced into the construction through use. Use a silicon based lubricant to apply to the affected area. It may be necessary to remove the saddle and clean the saddle clamp / rails if noises persist.

Ergon worldwide limited warranty

Ergon warrants to the original retail purchaser that this product is free from defects in material and workmanship for (2) two years from the date of original retail purchase.

Please see the current full warranty policy at www.ergonbike.com/warranty or scan QR-code for details.

www.ergonbike.com/warranty

Glossary

- **Ergonomics:** The pursuit of the optimal interaction of human and machine / object promoting performance, efficiency and comfort.
- **Saddle height:** The height of the saddle in relation to the ground / pedal / bottom bracket axle depending on method used.
- **Heal Method:** A method used to determine saddle height.
- **Power transfer:** The transfer of power from the rider to the bicycle via the pedals.
- **Inside Leg Measurement:** The measurement of the leg from the groin to the ground.
- **Fore / Aft Adjustment:** The distance of the saddle nose behind the vertical line created by the bottom bracket axle.
- **Knee Cap Method:** A method used to determine the fore / aft adjustment of the saddle.
- **Saddle Angle:** Refers to the angle from horizontal of the saddle.

FR

Contenu

Hauteur de selle	28
Recul de selle	30
Angle de selle	32
Mesures préventives	33
Garantie mondiale limitée de Ergon	36
Glossaire	37

FR

Hauteur de selle

Lorsqu'il est question d'efficacité pour un vélo, la hauteur de selle constitue la mesure la plus importante. Le transfert de puissance le plus important se produit lorsque la jambe est presque entièrement droite. De plus, une hauteur de selle optimale place le bassin de telle sorte que la position assise est confortable. Il existe deux méthodes pour déterminer la hauteur correcte d'une selle. La plus simple est la méthode du talon. Le cycliste s'assied d'abord sur la selle de vélo en déposant le talon sur la pédale. On ajuste ensuite la hauteur de la selle jusqu'à ce que la jambe soit droite. Le cycliste place enfin son avant-pied sur la pédale ; la jambe devrait alors être légèrement fléchie. Pour les autres catégories de cyclisme, il serait préférable de modifier cette mesure quelque peu afin de trouver le parfait équilibre entre liberté de mouvement et efficacité.

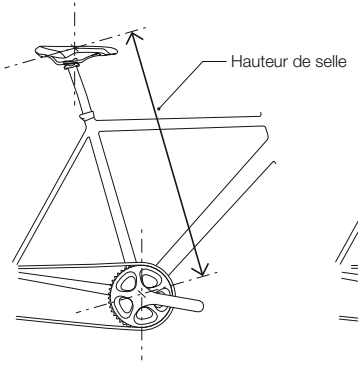


Fig. 1 : Méthode de mesure pour la hauteur de selle

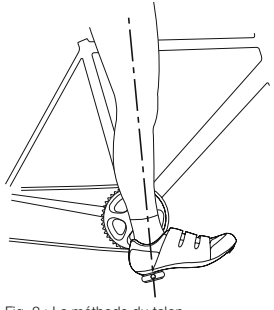


Fig. 2 : La méthode du talon

La deuxième méthode est un peu plus technique. Elle se sert de la longueur de la surface interne de la jambe (sans chaussures). Cette mesure est ensuite utilisée pour calculer la hauteur de selle grâce à une formule. La formule est la suivante : Longueur de la surface interne de la jambe x 0,885 = Hauteur de selle mesurée à partir l'axe de pédalier. Cependant, cette méthode ne tient pas compte de la longueur du bras de pédalier.

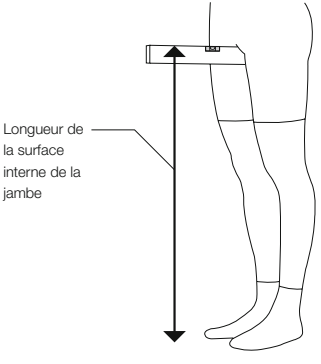


Fig. 3 : Mesure de la surface interne de la jambe

Recul de selle

Le recul de selle correspond à la distance de la pointe du bec de selle par rapport à l'axe de pédalier. La mesure moyenne se situe habituellement à 5 cm derrière l'axe de pédalier. Cependant, plus le cycliste est grand, plus la selle recule derrière l'axe de pédalier (jusqu'à 10 cm). Pour le cycliste plus petit, cette mesure est d'environ 0 à 1 cm.

De plus amples informations sur cette mesure sont offertes dans les pages qui suivent.

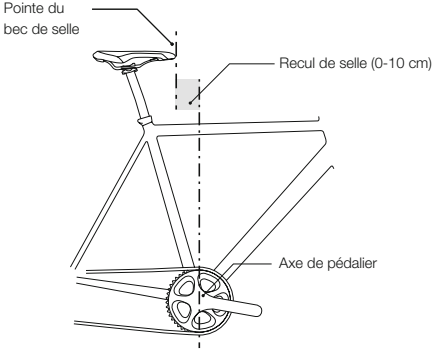


Fig. 4 : Recul de selle

Ce réglage peut aussi être effectué selon d'autres méthodes. Par exemple, le cycliste, qui est assis sur la selle, place son pied sur la pédale (cette dernière doit être horizontale). Dans ce cas-ci, le recul de selle est correct lorsque la rotule de la jambe est située directement au-dessus de l'axe de la pédale.

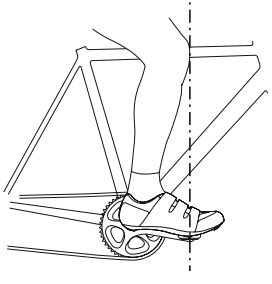


Fig. 5 : Méthode de la rotule

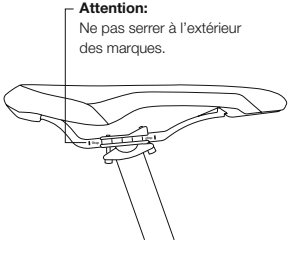


Fig. 6 : Recul de selle

Angle de selle

De façon générale, la selle devrait être horizontale par rapport au sol. Cet angle empêche le cycliste de glisser vers l'avant ou vers l'arrière et aide aussi à prévenir une trop forte pression à l'avant ou à l'arrière. On recommande également que la selle soit complètement droite par rapport au cadre. Cet angle permet au cycliste de mettre plus de poids sur ses ischions. S'il est assis trop vers l'avant, le recul de selle doit être ajusté en conséquence. Vous pouvez également incliner la selle légèrement vers l'arrière.

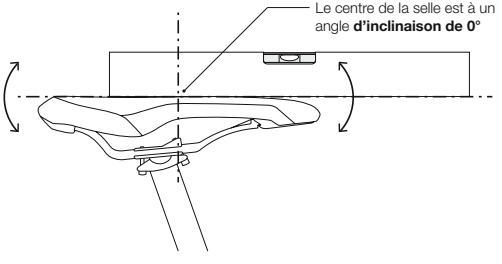


Fig. 7 : Angle de selle

FR

Mesures préventives

Certains types de tiges de selle comportent un système de serrage qui peut endommager la structure de la selle ou compromettre la solidité des rails de la selle et altérer sa performance. L'utilisation de tiges de selle inadéquates peut provoquer des problèmes et causer des accidents ou un bris d'équipement. Par conséquent, il est recommandé de ne pas utiliser ce type de tige de selle avec votre selle Ergon.

Veuillez s'il vous plaît vérifier la compatibilité de votre tige de selle grâce aux indications à la **fig. 1**. Il est conseillé d'utiliser une tige de selle ayant un système de serrage de taille adéquate qui ne risque pas de couper les rails de selle. De plus, un serrage excessif de la tige de selle **(fig. 2)** peut abîmer les rails et causer un accident.

Le système de serrage de selle doit être dépourvu de bords tranchants ; ces derniers risquent de réduire la durée de vie de la selle ou la briser prématurément **(fig. 3)**. Les rails de selle doivent être serrés correctement : certains systèmes de serrage peuvent les endommager **(fig. 4)**.

Fig. 1

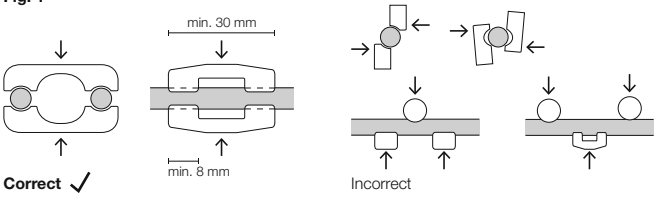


Fig. 2

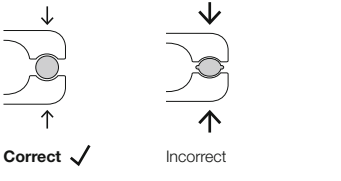


Fig. 3

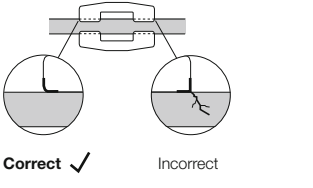
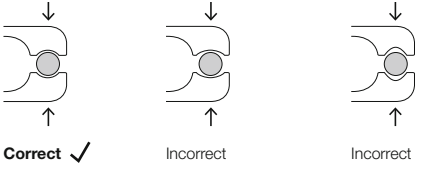


Fig. 4



FR

Positionnement correct
Le réglage horizontal de la selle doit respecter les marques indiquées sur les rails **(fig. 6 à la page 31)**. Il est extrêmement important que la selle ne soit pas placée en dehors de cette zone, même si la forme des rails le permet. Dans la plupart des cas, l'endommagement des rails est causé par un montage en dehors de la zone recommandée.

Entretien de la selle
Pour enlever la saleté et la sueur sur votre selle, il est recommandé d'utiliser un chiffon doux imbibé d'eau avec un peu de savon neutre. Nous déconseillons l'utilisation de pulvérisateurs puissants. Pour éviter les fissures ou le décollement de la surface de la selle, évitez de laver cette dernière avec des produits à base de solvants (huiles ou crèmes). Évitez également d'utiliser certaines marques de crème à selle. La garantie de ce produit ne couvre pas la décoloration de certains types de revêtement qui est causée par les rayons UV, la sueur, la chaleur ou l'humidité. Il faut laisser sécher la selle, et ce, à l'abri du soleil. Au fil du temps et de l'usage normal, la saleté s'incruste dans la structure de la selle et peut causer un grincement : utilisez alors un lubrifiant à base de silicium aux endroits clés. Si le bruit persiste, il peut être nécessaire d'enlever la selle et de nettoyer le chariot de selle et les rails.

FR

Garantie mondiale limitée

Ergon garantit à l'acheteur de détail original que le présent produit est exempt de défauts de matière et de fabrication pendant une période de (2) deux ans à compter de la date d'achat initiale.

Veuillez consulter la politique de garantie complète en vigueur sur www.ergonbike.com/warranty ou scanner votre code QR pour de plus amples informations.

www.ergonbike.com/warranty

Glossaire

- **Ergonomie :** Recherche ayant pour but d'optimiser la relation entre l'être humain et la machine afin de créer des objets performants, efficaces et confortables.
- **Hauteur de selle :** La hauteur de la selle par rapport soit au sol, soit à l'axe de la pédale, soit à l'axe de pédalier (selon la méthode utilisée).
- **Méthode du talon :** Une méthode utilisée pour déterminer la hauteur de selle.
- **Transfert de puissance :** Le transfert de pouvoir du cycliste au vélo qui passe par les pédales.
- **Mesure de la surface interne de la jambe :** La longueur de la jambe, de l'aine jusqu'au sol.
- **Recul de selle :** La distance du bec de selle derrière la ligne verticale de l'axe de pédalier.
- **Méthode de la rotule :** Une méthode utilisée pour déterminer le recul de selle.
- **Angle de selle :** Angle de la selle par rapport au sol.

WWW.ERGON-BIKE.COM

Ergon Bike Ergonomics:
RTI Sports, Vertrieb von Sportartikeln GmbH
Universitaetsstr. 2, 56070 Koblenz / Germany
T +49 (0) 261 899998-28, F +49 (0) 261 899998-19
info@ergon-bike.com, www.ergon-bike.com

Ergon USA:
7616 Lexington Avenue
West Hollywood, CA. 90046
T 323-656-2788, T 877-573-7466 (Toll Free)
F 323-848-9097
info@ergon-bike.com, www.ergon-bike.com

Ergon® is a worldwide trademark.
Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten.
Ergon reserve the right to change any products without prior notice.

ERG_MAN_SADDLES_FEB_2015