RATGEBER · KURVEN-RÄUBERTOCHTER · MOTORRADTRAINING & MENTALTRAINING

Ergonomie am Motorrad: Lenker, Fußrasten und Hebel richtig einstellen

> *Das kleine Koalamädchen zaubert für jeden, der sein Motorrad endlich auf sich einstellt, einen Keks aus ihrem Bauchbeutel, denn in ihrer Wunderwelt sitzt jeder so gemütlich wie in ihrem flauschigen Fell.*

Die richtige Ergonomie bringt dich in eine entspannte, handlungsfähige Haltung: Handgelenke gerade, Ellbogen leicht gebeugt, Hebel mit den Fingern gut erreichbar, Knie locker am Tank. Wer verkrampft sitzt, ermüdet schneller und lenkt ungenauer. Viele Motorräder lassen sich in wenigen Minuten an die eigene Körpergröße anpassen.

Von Irene Seidler (Kurven-Räubertochter), Motorrad- und Mentaltrainerin · Stand: November 2026

Das kannst du einstellen

- **Bremshebel und Kupplungshebel:** Die Hebelweite lässt sich meist verstellen. Zwei oder drei Finger sollten den Hebel bequem erreichen, ohne dass das Handgelenk abknickt.
- **Lenkerposition:** Die Neigung der Lenkerenden beeinflusst die Handgelenkshaltung. Schon kleine Änderungen wirken. Nach dem Verstellen alle Schrauben nach Drehmoment der Betriebsanleitung festziehen.
- **Fußrasten und Schalthebel:** Der Schalthebel sollte ohne Fußverrenkung erreichbar sein, der Bremshebel hinten ebenso.
- **Windschutz und Sitzbank:** Sie verändern, wie du den Fahrtwind spürst und wie lange du entspannt sitzt.

Checkliste für die Sitzprobe

1. **Handgelenke:** weitgehend gerade, nicht abgeknickt
2. **Ellbogen:** leicht gebeugt, nicht gestreckt
3. **Schultern:** locker, nicht hochgezogen
4. **Knie:** locker am Tank, nicht verspannt
5. **Blick:** frei nach vorn, Kopf bequem aufrecht

Die Brücke zum Kopf

Der Körper meldet Verspannung an den Kopf: „Hier stimmt etwas nicht." Das ist Stress. Eine passende Haltung nimmt dieses Dauersignal weg. Deshalb ist Ergonomie nicht nur Komfort, sondern ein Baustein für einen klaren Kopf.

© 2026 Irene Seidler · motorradtraining-mental.de

Häufige Fragen

Wie stelle ich die Hebel richtig ein?

So, dass du sie mit zwei oder drei Fingern bequem erreichst und das Handgelenk gerade bleibt.

Dürfen Lenker und Fußrasten verändert werden?

Nur im Rahmen der Herstellerfreigaben. Größere Umbauten können die Betriebserlaubnis betreffen.

Warum werden meine Hände und Schultern müde?

Meist durch verkrampfte Haltung, ungünstigen Lenker oder zu viel Druck auf die Griffe. Locker bleiben hilft.

Fazit

Wenn die Haltung passt, hat der Kopf Ruhe. Stell dein Motorrad auf dich ein, nicht umgekehrt.

> Hinweis: Dieser Ratgeber ersetzt weder die Betriebsanleitung deines Motorrads noch die Werkstatt. Maßgeblich sind immer die Herstellerangaben und die Fahrzeugpapiere.

Training dazu

- Mentaltraining für Motorradfahrer – Kursabende, Einzelcoaching oder on Tour
- Fahrsicherheitstraining Motorrad – Bremsen, Ausweichen, Kurventechnik
- Intensivtraining on Tour – Kurven und Spitzkehren auf der Straße in Kleinstgruppen

Irene Seidler, Kurven-Räubertochter – zertifizierte Fahrsicherheits- und Mentaltrainerin, Ausbilderin für Motorradtrainer (Personenzertifizierung nach ISO/IEC 17024, PersCert TÜV Rheinland), Autorin von „Kopfsalat“.

Zum Nachlesen (googelbar)

- Motorrad Ergonomie einstellen
- Bremshebel Kupplungshebel Weite einstellen
- Sitzposition Motorrad Handgelenke Schultern

Kontakt

Irene Seidler
Zert. Fahrsicherheits- und Mentaltrainer
Kurventraining · Rennstreckeninstruktion · Tourguiding · Ausbildung

Kurven-Räubertochter
Motorradtraining & Mentaltraining

E kurven-raeubertochter@web.de
W motorradtraining-mental.de
IG @kurven_raeubertochter

Röckrather Weg 2a · 41472 Neuss

Zur Homepage
QR-Code scannen

© 2026 Irene Seidler · Kurven-Räubertochter · motorradtraining-mental.de

Deine ehrliche Meinung zählt!

Ich freue mich riesig über deine Bewertung bei Google. Sie hilft mir, besser zu werden, und anderen Fahrerinnen und Fahrern, das passende Training zu finden. Es dauert nur eine Minute.

★★★★★ **Jetzt bei Google bewerten**

https://g.page/r/CUfzMaDN2BH-EAE/review

Google-Bewertung

© 2026 Irene Seidler · Kurven-Räubertochter · motorradtraining-mental.de