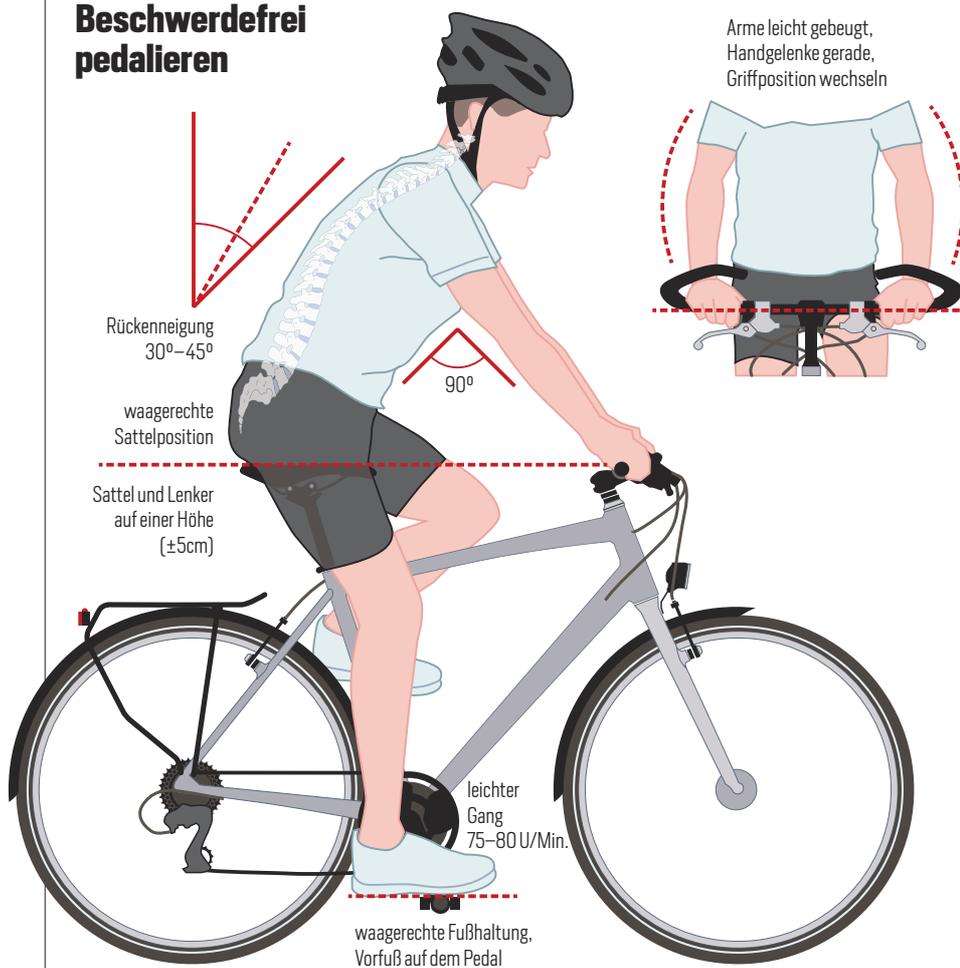


## Beschwerdefrei pedalisieren



## So sitzen Sie richtig!

Die **optimale Sitz- und Lenkerposition** entscheidet über Lust oder Frust beim Radfahren. In nur **vier Schritten** nehmen Sie richtig Platz!

### 1 DIE SATTELHÖHE EINSTELLEN

Häufigste Ursache für ineffizientes Pedalieren und Knieschmerzen: eine zu hohe oder zu niedrige Sattelposition. Messen Sie innen entlang des Beins vom Boden zum Schritt die exakte Länge. Multiplizieren Sie sie mit 0,885. Das ist die Sitzhöhe von Mitte Tretlager bis Oberkante Sattel. Test: Ferse auf Pedal. Falls das Knie durch-, aber nicht überstreckt ist, passt die Sattelhöhe perfekt.

### 2 HORIZONTALE POSITION DES SATTELS

Befestigen Sie ein Gewicht an einer dünnen Schnur, und fallen Sie ein Lot durch die Mitte des Kniegelenks. Stehen Kurbel und Fuß auf drei Uhr, sollte das Lot exakt durch die Pedalachse fallen. Verschieben Sie den Sattel so lange horizontal auf der Sattelstütze, bis es passt!

### 3 DIE RICHTIGE SATTELNEIGUNG

Viele Biker kippen die Sattelnase nach unten. Rumpf und Arme müssen mehr Haltearbeit leisten, man verkrampt sich und ermüdet schneller. Stellen Sie den Sattel lieber exakt waagrecht ein. Jetzt passt die Sattelposition.

### 4 OPTIMALE GRIFFPOSITION

Auch die neben Po und Füßen dritte Kontaktstelle von Mensch und Maschine – die Hände – wollen ermüdungsfrei und effizient ihren Dienst tun. Die Verlängerung des Unterarms muss durch die Mitte des Griffs gehen, und die Handgelenke sollten etwa 15 bis 20 Grad nach oben angewinkelt sein. Der Bremsgriff sollte so positioniert sein, dass der Zeigefinger in einer geraden Linie zum Unterarm liegt. Jetzt sitzen Sie richtig. Gute Fahrt!