

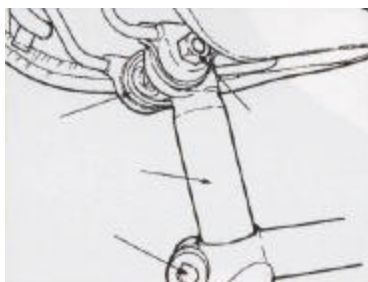
TIPP

Optimale Sattelleinstellung

Stellen Sie zuerst die rechte Pedale nach unten. Setzen Sie sich gerade auf das Fahrrad. Ferse (ohne Schuhe) auf das Pedal stellen (A). Die Sattelhöhe ist richtig eingestellt, wenn Ihr Bein in dieser Position gestreckt ist. Beim Fahren wird der Fußballen auf das Pedal gesetzt (B). Jetzt ist das Bein nicht mehr gestreckt, das Kniegelenk ist leicht angewinkelt (kann spielen). Das ist wichtig, weil sich andernfalls die Beinmuskulatur nicht entspannen kann und folglich schnell schmerzt.

Höhenverstellung des Sattels

Zum Verstellen der Sattelhöhe wird der Sattelstütz-Klemmbolzen (C) gelockert und der Sattel wie gewünscht verstellt. Bei Sechskantmuttern geht es mit einem gekröpften Ringschlüssel am leichtesten. Ziehen Sie anschliessend den Klemmbolzen mit viel Gefühl an, damit der Rahmen nicht beschädigt wird. Die Sattelstütze darf nur maximal bis zur Markierung herausgezogen werden. Ist keine Markierung vorhanden, muss die Sattelstütze mindestens 5-6 cm tief im Rahmen stecken. Falls erforderlich, können Sie die serienmäßige Sattelstütze gegen eine längere austauschen. Da es Sattelstützen in verschiedenen Stärken gibt, bitte die vorhandene als Muster mitbringen.



Neigung des Sattels

Sattelhinterteil und Sattelspitze bilden im Idealfall eine Horizontale. Wer beim Radeln jedoch über Probleme am Schambein klagt, sollte die Spitze etwas senken. Umgekehrt heben Leute, die von Schmerzen im hinteren Gesäßbereich geplagt werden, die Sattelspitze etwas an.

Abstand Sattel zum Lenker

Als Standardmessmethode hat sich hier folgendes durchgesetzt: Legen Sie den Ellenbogen an die Sattelspitze. Die ausgestreckten Finger sollten den Lenker dann gerade berühren. Bei sportlichen Fahrern darf der Abstand zwischen Fingern und Lenker jedoch gut fünf Zentimeter betragen. Ist Ihnen die Distanz Sattel-Lenker zu groß, können Sie den Sattel etwas weiter nach vorn schieben (Sattelneigung beachten!) oder sich vom Fachhändler einen kürzeren Vorbau bzw. weiter nach hinten geschwungenen Lenker montieren lassen.

Menschen mit Rückenproblemen sollten den Vorbau zudem möglichst weit herausziehen, um eine aufrechte Sitzposition einzunehmen. Vorsicht dabei: Am Vorbau finden Sie einen Markierungsstrich, der anzeigt, wie weit die Lenkerstütze maximal herausgezogen werden darf. Halten Sie sich unbedingt an diese Vorgabe!