09002 Fahrrad einstellen Arbeitsschritte

1. Sattelhöhe einstellen
    - Sattel auf die Höhe des Hüftgelenks einstellen (etwa Unterkante Gürtel)
    - Sitzposition mit der Fersenmethode prüfen (Pedal ganz unten, Ferse auf das Pedal: dann muss das Knie durchgestreckt sein.
    - Kunden fahren lassen und prüfen ob die Hüfte beim Treten kippt.

2. Sattelposition einstellen
    - Pedal waagerecht stellen, Fuß mit Ballen aufsetzen. Das Kniegelenk muss jetzt senkrecht über der Pedalachse sein.
    - Sattel solange vor oder zurückstellen, bis das Kniegelenk über der Pedalachse ist.

3. Lenkerhöhe einstellen
    - Je nach gewünschter Fahrposition aufrecht oder sportiv, wird die Lenkerhöhe nach Kundenwunsch eingestellt.

4. Lenkerposition einstellen
    - Der Lenker muss so eingestellt werden, dass die Handgelenke nicht abknicken und Nerven und Blutgefäße gerade verlaufen

5. Bedienelemente richtig einstellen
    - Brems- und Schalthebel müssen so eingestellt werden, dass Sie mit gerade gestelltem Handgelenk erreicht werden können.

6. Sattelform
    - Der Sattel muss je nach Sitzposition und Kundenkörper ausgewählt werden.
        - Sitzposition: Je sportiver (vornübergebeugt) die Sitzposition, desto schmaler muss der Sattel sein.
        - Gute Sportsättel besitzen eine Mulde für den Dammbereich.
        - Bei aufrechter Sitzhaltung wird die Sattelbreite auf den Abstand der Sitzhöcker abgestimmt.

7. Pedalabstand (Q-Faktor)
    - Je nach Abstand der Kniegelenke können zu enge oder zu weite horizontale Pedalabstände zu Beschwerden führen. Für diese Fälle lässt sich der Pedalabstand, auch Q-Faktor genannt durch andere Pedalarme ändern. verändere