

# Bike-Fitting

## Spezifische Ziele

Ergonomische Anpassung des Bikes an die individuellen Körpermaße, die Körperkonstitution und das persönliche Fahrverhalten. Sensibilisieren der Teilnehmenden zum konsequenten Einsatz ergonomisch angepasster und verkehrssicherer Fahrräder.

## Inhalte

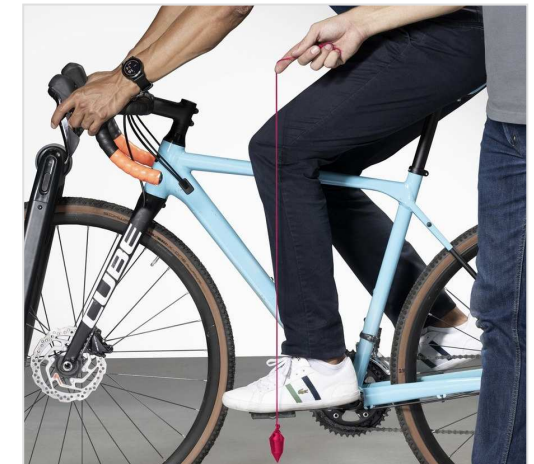
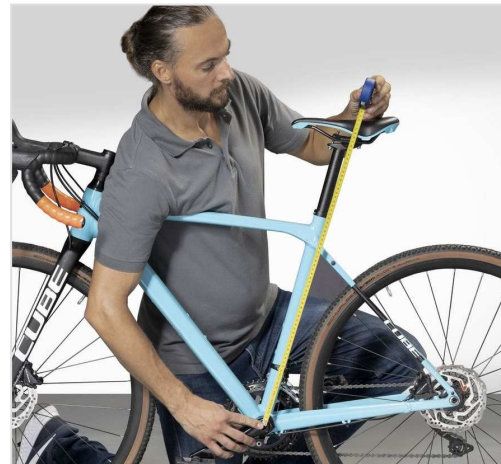
- Radgeometrie, Körpermessung
- Ergonomische Anpassungen: Sattelhöhe und -position, Lenkerabstand und -höhe, Sitzpunktbestimmung, Fußpositionierung, Pedale

## Zeitbedarf

15 Minuten pro Person entsprechend 4 Teilnehmenden pro Stunde

## Organisation

- Platzbedarf:  $\geq 6 \text{ m}^2$
- Stromanschluss: 230 V



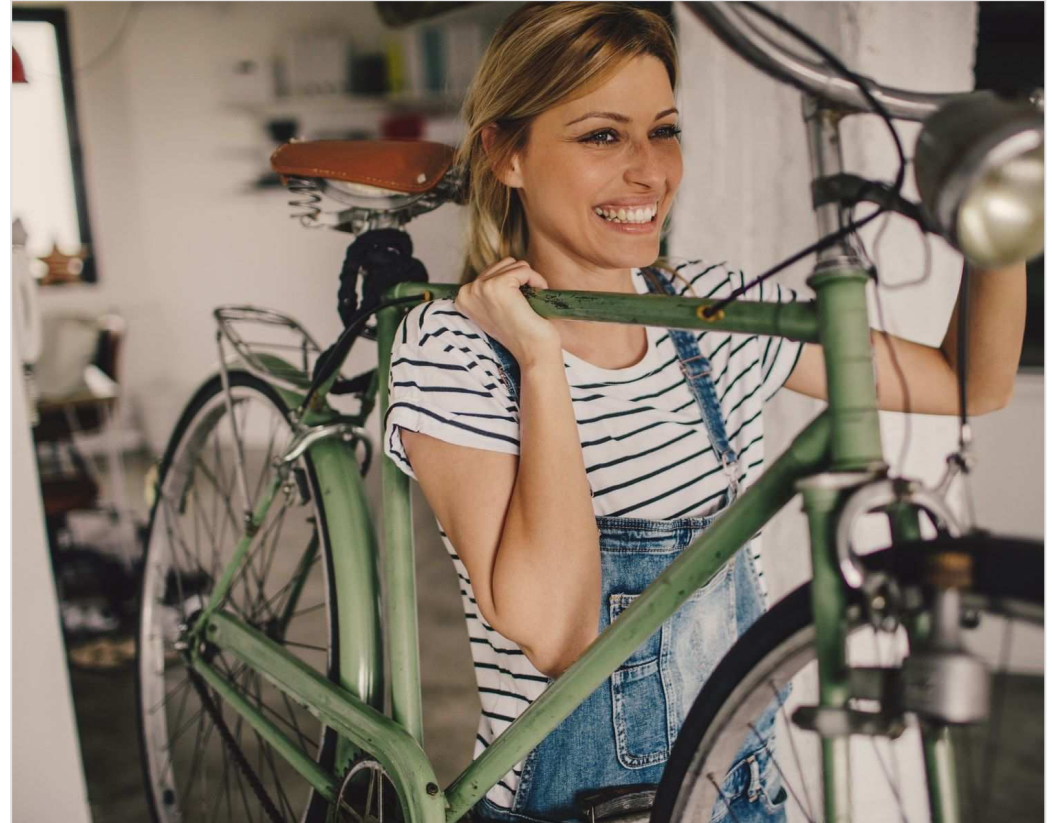
## Hintergrund

Wer mit dem Rad zur Arbeit fährt und gleichzeitig seine Gesundheit und Fitness fördern möchte, sollte zunächst auch sein Fahrrad flott machen. Das gilt einerseits hinsichtlich Verkehrssicherheit und technischer Ausstattung, andererseits auch ergonomischer Anpassungen. Je besser das Bike auf die Körpermaße und den persönlichen Fahrstil eingestellt ist, desto sicherer, effektiver und motivierter bewegt man sich auf Straßen und Radwegen.

## Ablauf

Unsere Bike-Coaches nehmen Ihr Fahrrad vor Ort unter die Lupe und führen zunächst eine Sichtprüfung wesentlicher Ausstattungsmerkmale und technischer Funktionen durch. Danach erfassen sie bestimmte Körpermaße, um das Bike entsprechend ergonomischen Kriterien optimal auf Sie, Ihre Bedürfnisse und Ihren Fahrstil anzupassen. Wer sein Bike nicht dabei hat, erhält die persönlichen Informationen auf Basis bereitgestellter Demo-Bikes.

① Einstellungen vor Ort können aus Sicherheitsgründen nur an Bikes in technisch einwandfreiem Zustand vorgenommen werden.



## Ergebnisse

Unsere Erfahrungen beim Bike-Fitting zeigen, dass bei der überwiegenden Mehrzahl der Teilnehmenden deutliche Anpassungen erforderlich sind, die – soweit möglich – unmittelbar vor Ort vorgenommen werden. Wer mit seinem optimal eingestellten Bike ein paar Runden dreht, kann sich sofort ein Bild davon machen, welche großen Unterschiede bereits mit einfachen Handgriffen und kleinen Anpassungen möglich sind. Die Teilnehmenden erhalten zum Abschluss einen „Bike-Fitting-Pass“, in dem die wesentlichen Maße notiert sind, um zukünftig auch eigenständig individuell passende Einstellungen vornehmen zu können.