

## Bike-Fitting

### SPEZIFISCHE ZIELE:

Check der Bike-Ausstattung und Überprüfung wesentlicher technischer Funktionen. Ergonomische Anpassung des Bikes an die individuellen Körpermaße, die Konstitution und das persönliche Fahrverhalten. Sensibilisieren der Teilnehmenden zum konsequenten Einsatz verkehrssicherer und ergonomisch angepasster Fahrräder.

### INHALTE:

- Überprüfung von Rahmen, Bremsanlage, Beleuchtung, Rad- und Tretlager sowie Bereifung
- Radgeometrie, Körpermessung
- Ergonomische Anpassungen: Sattelhöhe und -position, Lenkerabstand und Lenkerhöhe, Sitzpunktbestimmung, Fußpositionierung, Pedale

### SPEZIELLE HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG:

Das eigene Fahrrad bzw. das Dienstfahrrad sollte zum Bike-Fitting mitgebracht werden.

### ZEITBEDARF/FREQUENZ:

15 Minuten pro Person entsprechend 3 Teilnehmende pro Stunde

### ORGA:

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

**PRÄVENTIONS-  
PRINZIP:**  
Vorbeugung und  
Reduzierung  
spezieller  
gesundheitlicher  
Risiken



# Bike-Fitting

### HINTERGRUND:

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

### ABLAUF:

Unsere Bike-Expert\*innen nehmen Ihr Fahrrad vor Ort unter die Lupe, überprüfen wesentliche technische Funktionen und Ausstattungsmerkmale. Zusätzlich erfassen sie Ihre Körpermaße, um das Bike entsprechend ergonomischen Kriterien optimal anpassen zu können.

### 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 auf Sicherheit überprüften und optimal eingestellten Bike ein paar Runden dreht, kann sich sofort ein Bild davon machen, welch große Unterschiede bereits mit einfachen Handgriffen und kleinen Anpassungen möglich sind.

