

## Sitzpositionseinstellung an einem Mountainbike

Als erstes wird die Sattelhöhe eingestellt. Von ihr hängen die nächsten Einstellungen stark ab! Die Sattelhöhe wird von der Tretlagermitte bis Oberkante Sattel gemessen.

Faustregel für die Grundhöhe des Sattels ist:

Sattelhöhe in cm = Schritthöhe in cm mal 0.885

Beispiel: 80cm (Schritthöhe) mal 0.885 = 70.8cm (Sattelhöhe)

Das Mass kann kontrolliert werden, indem sich der Fahrer auf das MTB setzt und mit dem Versen die Pedale durchtritt. Das Bein sollte jetzt beinahe gestreckt sein.



Nach der SitzhöhenEinstellung folgt die Sitzpositionseinstellung. Sie ist wichtig für die Kraftübertragung von Bein auf Pedale. Die Richtige Sitzposition kann durch längsverschieben des Sattels eingestellt werden und ist dann erreicht, wenn das Knie, bei Dreihurstellung der Pedalen, Senkrecht über dem Pedalenlager steht.



Nach diesen zwei Einstellungen ist noch die Sattelneigung einzustellen. Grundwert für diese Einstellung ist die Waagrechte Stellung. Dies kann am besten mit einer Wasserwaage ermittelt werden.

Als letztes muss noch die Pedaleneinstellung durchgeführt werden. Diese kann mittels Plättchen am Schuh eingestellt werden und ist ebenfalls sehr wichtig für die Kraftübertragung. Die Einstellung ist so vorzunehmen, dass das Gelenk des grossen Zehens über dem Pedalenlager steht.



**ACHTUNG!** Diese Einstellungen sind Grundwerte und können je nach Person variieren.