

# MEINE OPTIMALE SITZPOSITION

## 1 KÖRPERMASSE BESTIMMEN



Achten Sie auf den Andruck der Wasserwaage (oder Buch) – er muss dem Satteldruck entsprechen

Innenbeinlänge S =



Becken und Rücken auf voller Länge an die Wand pressen: Die Messung erfolgt bis zur V-förmigen Knochenmulde des Brustbeins

Rumpflänge R =



Arm locker hängen lassen: Der Abstand wird vom Schulterknochen bis vor die geballte Faust gemessen

Armlänge A =

## 2 SITZHÖHE BESTIMMEN

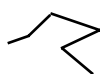
Die Sitzhöhe H ist der Abstand von der Tretlagermitte bis zur Oberkante des Sattels in der Mitte der Sitzfläche

$H = 0,885 \times \text{Schrittlänge } S$ ; Toleranzen von +/- 10 mm durch Stil, Schuhhöhe etc.

H =

## 3 RÜCKENNEIGUNG WÄHLEN (bezogen auf Unterlenkerposition)

sehr sportlich  
N = 0,545



Sportlich  
N = 0,535



Tourenposition  
N = 0,520



N =

## 4 SITZLÄNGE BESTIMMEN

Die Sitzlänge ist der Abstand von der Mitte des Oberlenkers zur Sattelspitze.

$L = N \times (\text{Rumpflänge } R + \text{Armlänge } A) - (0,59 \times \text{Sattellänge})$

L =

## 5 ÜBERHÖHUNG WÄHLEN

KÖRPERGRÖSSE	ÜBERHÖHUNG Ü
150-160 cm	2-3 cm
160-170 cm	3-5 cm
170-180 cm	4-7 cm
180-190 cm	5-9 cm
190-200 cm	6-10 cm

Wählen Sie zunächst die Überhöhung. Die Tabelle gibt die Richtwerte, die individuell variieren können

Ü =

## 6 VORBAU WÄHLEN

Wählen Sie die Bauhöhe Ihres Vorbaus aus der Tabelle. Die angegebenen Werte beinhalten bereits die halbe Klemmbreite (3,3cm) der Gabelschaftklemmung eines üblichen Vorbaus

	VORBAULÄNGE (mm)	80	90	100	110	120	130	140
BAUHÖHE in cm bei Winkelstellung	minus 17° (waagrecht)	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3
	minus 7°	4,7	4,8	5,0	5,2	5,3	5,5	5,7
	Null°	5,6	5,9	6,2	6,5	6,8	7,1	7,4
	plus 7°	6,5	7,0	7,4	7,8	8,2	8,6	9,0
	plus 17°	7,8	8,3	8,9	9,5	10,0	10,6	11,1

obere Lagerschale  + Spacer  + Vorbauhöhe  =   
 Hv = 0 - 2 cm                      0,5 bis ... cm                      3,3 bis ... cm

Rahmenhöhe RH = Sitzhöhe H -  $\frac{(\text{Überhöhung } \ddot{U} + \text{Höhe vorne } H_v)}{0,96}$

RH =