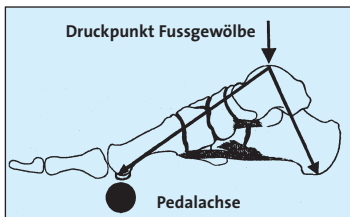


Plättchen richtig montieren

Von der richtigen Position der Plättchen an Systemschuhen hängt viel ab: Maximale Kraftentfaltung ohne Knieprobleme und optimale Sitzposition. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Plättchen richtig montieren.

Mit Ferse und Fussballen drückt der Fuss gegen einen Widerstand. Der Druckpunkt liegt im Fussgewölbe. Beim Velofahren wird die Kraft ausschliesslich mit dem Fussballen übertragen. Er muss, um die Kraft optimal aufs Pedal zu bringen, genau über der Pedalachse stehen. Bei Systempedalen kann diese Position nur eingenommen werden, wenn die Plättchen in der richtigen Position montiert sind. Bei den meisten neuen Schuhen müssen



Sie zuerst die Abdeckung mit einem Teppichmesser aufschneiden, mit einem Schraubenzieher aufstemmen und mit der Kombizange abziehen. Darunter kommen die Nuten mit den verschiebbaren Gewindestücken zum Vorschein.

Markieren Sie auf der Sohle mit einem Stift die Längsachse. Montieren Sie das Schuhplättchen so, dass es genau in der Längsachse liegt und die Mitte der Schraubenköpfe sich auf der Linie befindet, wo der Drehpunkt ist.



Erspüren Sie die Position des Gelenks Ihrer grossen Zehe, am besten barfuss. Indem Sie die Zehe auf und ab bewegen, finden Sie den Drehpunkt des Gelenks. Meist ist auf der Oberseite des Fusses an dieser Stelle eine deutliche Hautfalte sichtbar. Die beiden Füsse können unterschiedliche Drehpunkte haben.



Ziehen Sie die Plättchen mit einem 12mm-Gabelschlüssel und einem 3- oder 4mm-Inbusschlüssel mittelfest an.



Steigen Sie nun in die Schuhe und ertasten Sie den Drehpunkt auf der Innenseite des Schuhs. Markieren Sie diesen mit einem Stift auf der Schuhoberseite. Verlängern Sie anschliessend genau senkrecht diese Markierung bis zum Sohlenrand. Ziehen Sie im Bereich des Plättchens von diesem Punkt aus eine Linie rechtwinklig zur Längsachse (hier dargestellt durch eine Schnur).



Machen Sie eine erste Probefahrt und schauen sich dabei genau die Bewegungen Ihrer nackten Knie an. Die Knie sollen einen Kreis ohne Ausweichbewegungen zur Seite beschreiben. Eine zweite Person, die hinter Ihnen herfährt, kann das noch genauer beobachten. Wenn die Kniebewegung von der geraden Linie (siehe Bild) abweicht, muss das Schuhplättchen etwas schräg gestellt werden:

- Das Knie weicht oben nach aussen aus:
Die Ferse etwas nach aussen drehen.
- Das Knie weicht oben nach innen aus:
Die Ferse etwas nach innen drehen.

Wenn Sie die Position gefunden haben, bei

der die Knie auf einer Linie bleiben, ziehen Sie die Schrauben fest an.

