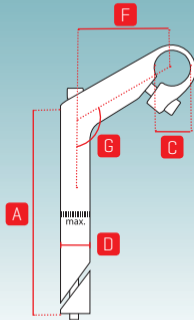




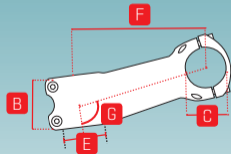
OPTIMALE VORBAULÄNGE

Für eine relativ neutrale Sitzhaltung werden Sattel und Lenker auf gleicher Höhe montiert. Liegt der Lenker tiefer, wird die Wirbelsäule entlastet, dafür müssen aber Arme und Hände mehr Gewicht abstützen. Wer gerne aufrecht fährt, stellt den Lenker ein paar Zentimeter höher als den Sattel. Mittels Austausches eines unpassenden Vorbaus durch einen, der in Länge und Winkel Ihren Wunschkörpermassen entspricht, können Sie die für Sie ideale Sitzposition finden und bringen die Kraft effizienter auf die Pedale. Prüfen Sie selbst, ob die Länge des Vorbaus stimmt. Als Faustregel gilt: Ellbogen an die Sattelnase legen. Bei gestreckter Hand sollte die Distanz zwischen ausgestrecktem Mittelfinger und Lenker 2–3cm betragen.

Lenkervorbau konventionell



Lenkervorbau Ahead



A Schaftlänge

B Einbauhöhe

C \emptyset Lenker

D \emptyset Vorbauschaft

E \emptyset Gabelschaft

F Vorbaulänge

G Vorbauwinkel