Richtige Trittposition

Geschrieben von jduesing - 14.02.2007 14:24

Bei der Einstellung zur richtigen Trittposition stellt man die Kurbel waagrecht (3-Uhr-Stellung) und klickt die Pedale ein. Nun sollte das Lot von der Mitte des Schienbeinkopfes (oberster Knubbel am seitlichen Unterbein) ca. 1 cm hinter die Pedalachse fallen. Ist eine größere Abweichung vorhanden, bedeutet dies Verletzungsgefahr und Effizienzverlust.

</joomla/images/fbfiles/images/Trittposition.jpg>

=====