



Schmerzfrei Radfahren 10 Minuten Bike-Check



1. Sattelhöhe prüfen – Bein fast gestreckt bei Ferse auf Pedal.
 2. Sattelposition prüfen – Knie über Pedalachse.
 3. Cleats / Fußstellung kontrollieren.
 4. Kadenz 75–90 treten – lieber leichter Gang.
 5. Lenker bequem erreichbar – keine Spannung im Nacken oder den Händen.
 6. Griffe und Handschuhe bequem.
 7. Reifendruck nicht zu hart.
 8. Schrauben und Bremsen prüfen.
- Hilfe vor Ort in Daisendorf oder Online Bikeberatung möglich.
- www.andysbikeberatung.de