

Sitzhöhe

Der Sitz sollte so hoch wie möglich eingestellt werden, ohne das Lenkrad zu behindern. Ihre Fersen sollten dabei einen festen Bodenkontakt nicht verlieren. Hierdurch verbessert sich Ihr Sichtfeld zu allen Seiten. Darüber hinaus erleichtert eine hohe Sitzposition das Ein- und Aussteigen.

Neigung der Sitzfläche

Stellen Sie die Neigung der Sitzfläche so ein, dass Ihre Oberschenkel locker auf der Sitzfläche aufliegen und Sie die Pedale leicht durch treten können.

Einstellung der Sitzlänge

Der Sitz sollte solange nach vorn oder hinten verschoben werden, bis Ihre Beine bei durchgetretenen Pedalen leicht angewinkelt sind. Verlängern Sie wenn möglich die Sitzfläche so, dass zwischen Ihrer Kniekehle und der vorderen Sitzkante zwei bis drei fingerbreit Platz bleibt.

Lenkradeinstellung

Ihr Lenkrad ist richtig eingestellt, wenn Ihre Hand bei ausgestrecktem Arm auf dem Lenkrad liegt – je nach Armlänge sollte dieser Bereich zwischen Fingerspitzen und Handgelenk liegen. Optimaler Weise verbleiben Ihre Schultern dabei an der Rückenlehne.

Neigung der Rückenlehne

Die Neigung der Sitzlehne ist optimal eingestellt, wenn für Sie das Lenkrad mit leicht angewinkelten Armen gut steuerbar ist. Der Winkel zwischen Oberkörper und Oberschenkel sollte dabei ca. 110 Grad betragen. Wichtig ist zu beachten, dass die Lehne Ihren Rücken- und Schulterbereich großflächig abstützt und der Kontakt zwischen Rückenlehne und Schultern auch während der Fahrt beibehalten wird.

Unterstützung der Lendenwirbelsäule

Achten Sie darauf, dass Ihr Becken während der Fahrt nicht nach hinten kippen kann. Die Stütze ist dann richtig eingestellt, wenn Sie weder einen Rundrücken, noch ein Hohlkreuz haben.

Einstellen der Kopfstütze

Stellen Sie die Kopfstütze so ein, dass deren Oberkante sich auf gleicher Höhe mit Ihrem Scheitel befindet. Bei aufrechter Haltung sollte der horizontale Abstand zum Kopf maximal fünf Zentimeter betragen.

Wichtiger Hinweis

Bitte vermeiden Sie es, Ihren Sitz während der Fahrt zu verstellen. Bei längeren Strecken ist zu empfehlen, hin und wieder die Körperhaltung leicht zu verändern, machen Sie beispielsweise einen leichten Buckel, strecken Ihren Rücken durch oder ziehen Sie Ihre Schultern mehrmals hintereinander leicht nach oben.

Wir wünschen Gute Fahrt!



weitere Informationen unter www.ska.de