

# Bike-Fitting

## Gesundheitsmodul

**Inhalt des Gesundheitsmoduls** Wer mit dem Rad unterwegs ist und gleichzeitig seine Gesundheit und Fitness fördern möchte, sollte zunächst auch sein Bike flott machen. Das gilt einerseits mit Blick auf Verkehrssicherheit und technische Ausstattung, andererseits auch bezüglich ergonomischer Anpassungen. Je besser das Bike auf die eigenen Körpermaße und den persönlichen Fahrstil eingestellt ist, desto sicherer, effektiver und auch motivierter bewegt man sich auf den Straßen und Radwegen.

**Was wird gemacht?** Unsere Bike-Coaches und -Coachinnen nehmen Ihr Fahrrad vor Ort unter die Lupe, überprüfen wesentliche technische Funktionen und Ausstattungsmerkmale. Zusätzlich erfassen sie Ihre Körpermaße, um das Bike entsprechend ergonomischen Kriterien optimal anpassen zu können. Unsere Erfahrungen zeigen, dass in fast allen Fällen Anpassungen erforderlich sind, die – soweit möglich – unmittelbar vor Ort vorgenommen werden. Die Teilnehmenden erhalten zudem einen „Bike-Fitting-Pass“, in dem die wesentlichen Kennwerte und Beratungsergebnisse zusammengefasst sind.

### Inhalte

- Kurzer Technik- und Ausstattungs-Check
- Körpermessung und ergonomische Anpassungen
- Individuelle Beratung und Ausstellung des „Bike-Fitting-Passes“

### Hinweise zur Durchführung

Mess- und Beratungszeit pro Person: 20 Minuten

Platzbedarf: circa 6 m<sup>2</sup>

Stromanschluss: 230 V

Die Durchführung der Module ist sowohl Outdoor als auch Indoor möglich.