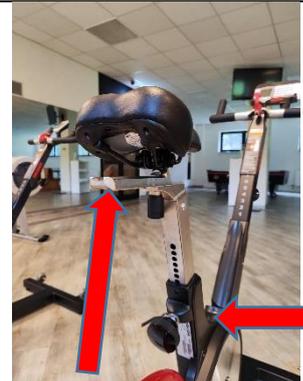
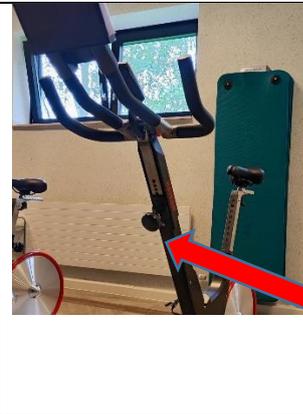


## Um ein Spinning-Bike richtig einzustellen, bitte diesen Schritten folgen:

	<p><b>Sattelhöhe einstellen</b></p> <p>Sattel so einstellen, dass das Bein bei gestrecktem Knie leicht gebeugt ist, wenn sich das Pedal in der tiefsten Position befindet.</p> <p>Dazu erst die Ferse bündig am hinteren Pedalende aufsetzen und rückwärts treten. Wenn das Knie gestreckt ist und man stabil mit dem Gesäß sitzt ohne hin und her zu wackeln, den Vorfuss normal aufsetzen und die Beugung beim vorwärts treten kontrollieren.</p> <p><b>Sattel vor- und -zurückstellung</b></p> <p>Sattel so positionieren, dass das Knie über, besser leicht hinter der Pedalachse liegt, wenn das Pedal parallel zum Boden ist (3 und 9 Uhr Position der Füße).</p>
	<p><b>Lenkerhöhe einstellen</b></p> <p>Lenker so einstellen, dass er ungefähr auf einer Höhe mit dem Sattel ist (Blick von vorne!) Die Druckverteilung Gesäß zu den Handgelenken sollte etwa 70 zu 30 betragen.</p>
	<p><b>Pedalriemen einstellen</b></p> <p>Bitte sicherstellen, dass die Pedalriemen fest genug sind, um die Füße sicher zu fixieren, aber nicht so eng, dass die Durchblutung beeinträchtigt wird.</p>
	<p><b>Widerstand einstellen</b></p> <p>Je nach Fitnesslevel und dem Training, das man absolvieren möchten, den Widerstand anpassen. Mit einem moderaten Widerstand beginnen und diesen schrittweise erhöhen, um die Intensität zu steigern.</p> <p><b>Beenden des Trainings</b></p> <p>Um das Training zu beenden, den Hebel vollständig nach vorne drücken, um zu bremsen.</p> <p><u>Bitte nicht abrupt aufhören zu treten.</u></p>