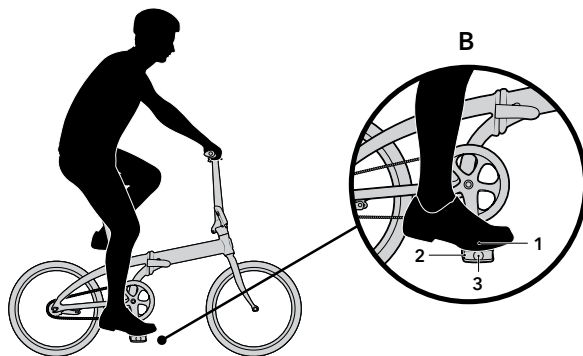


DE

Telle .....	64
Jetzt sind Sie mit Ihrem Tern dran .....	65
Stadtfahren .....	66
Fahren bei reduzierter Sicht .....	67
Ihr Fahrrad einstellen .....	68
Sattel.....	69
ABC Schnell-Check.....	70
Luft.....	71
Bremsen und Lenkstangen - Vorstellung der Bremsen .....	72
Bremsen und Lenkstangen - Verwendung der Bremsen .....	73
Bremsen und Lenkstangen - Lenkstange .....	74
Kette, Tretkurbel und Kabel .....	75
Schnellsicherung .....	76
Bremsen und Lenkstangen - Lenkstange -Einstellung der Orientierung .....	77
Bremsen und Lenkstangen - Steuerkopf Einstellung - Vorbau .....	78
Drehmoment-Werte.....	79
Beschränkte Gewährleistung .....	81

## Telle

- |                 |                            |
|-----------------|----------------------------|
| 1. Rad          | 9. Rahmen-Scharnier        |
| 2. Schaltwerk   | 10. Lenkervorbau           |
| 3. Kette        | 11. Lenkervorbau-Scharnier |
| 4. Kurbelsatz   | 12. Lenkstange             |
| 5. Pedal        | 13. Bremshebel             |
| 6. Sattelstütze | 14. Steuerkopf             |
| 7. Sattel       | 15. Bremsen                |
| 8. Rahmen       | 16. Gabel                  |



DE

## Ihr Fahrrad einstellen

### Wie Ihre Lieblingsjeans

Die beste Fahrposition ist die, in der Sie sich am bequemsten fühlen, aber ein schlecht eingestelltes Fahrrad könnte zu Rücken- oder Gelenkschmerzen führen und reduziert möglicherweise Ihre Kontrolle (anders als schlechte Hosen).

Vergewissern Sie sich, dass der Sattel und die Lenkstange auf der korrekten Höhe eingestellt sind und dass Sie die Bremse und die Schalthebel bequem erreichen können.

### Die richtige Fußposition

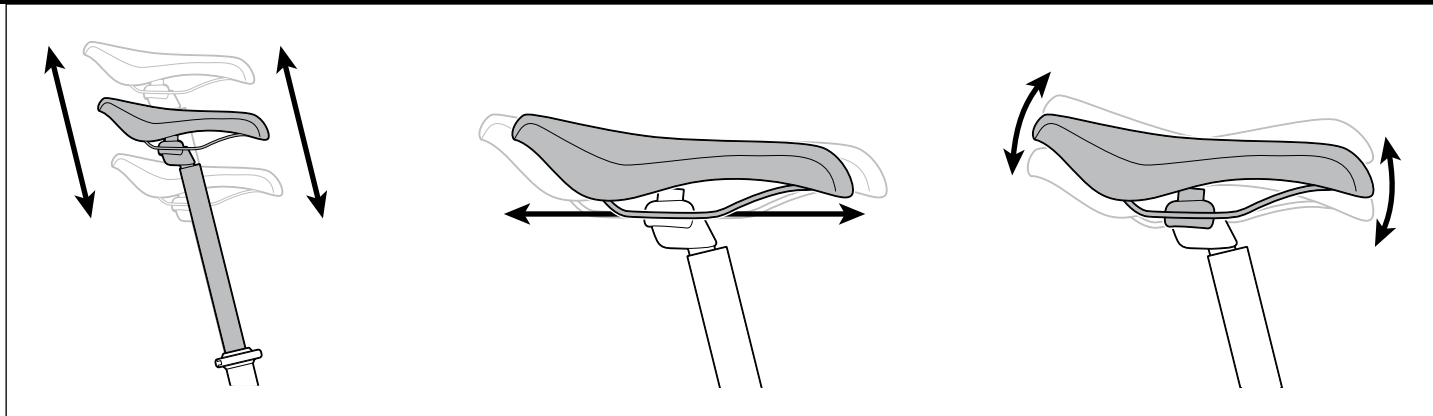
Für die meisten Menschen sollte der Ballen des Fußes (1) so auf dem Pedal (2) platziert sein, dass er sich direkt über der Pedalachse (3) befindet.

### Sie sind etwas Besonderes

Jeder Mensch ist anders. Daher sollten Sie mit den Experten des Fahrradladens über die Einstellung Ihres Fahrrads sprechen, bevor Sie davon fahren. Diese können, wenn notwendig, die Komponenten so austauschen, dass sichergestellt ist, dass Sie das angenehmste Fahrgefühl haben.

### Sicher ist sicher

Bevor Sie irgendwelche Komponenten austauschen, stellen Sie sicher, dass Ihre neuen Komponenten den jeweiligen Regularien entsprechen und nicht die Sicherheit oder Leistung Ihres Tern-Fahrrad beeinträchtigen.



## Sattel

### Halten Sie Ihre Backen gesund

Der Sattel kann hoch und runter, vorwärts und rückwärts bewegt werden und er kann auf und ab geneigt werden. Spielen Sie mit dem Sattel herum, bis Sie die beste Einstellung gefunden haben. Ein schlecht eingestellter Sattel kann zu Verletzungen an Nerven und Blutgefäßen führen.

### Die richtige Höhe

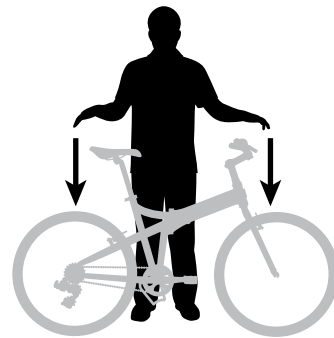
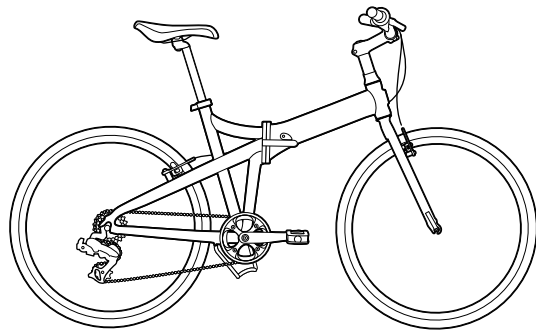
Beim Fahren sollten Ihre Hüften bewegungslos bleiben und Ihre Knie sollten nur etwa 20~25° angewinkelt sein.

### Der richtige Winkel für eine angenehme Fahrt

Der Sattel sollte in etwa parallel zum Boden eingestellt sein. Doch wenn sich diese Position nicht bequem anfühlt, neigen Sie die Sattelspitze leicht nach unten, um den Schritt zu entlasten oder nach oben, um Ihr Gewicht über eine größere Sattelfläche zu verteilen.

### Eine Vielzahl von Positionen

Befindet sich der Sattel weiter hinten, wird Ihr Po mehr belastet, befindet er sich weiter vorne, werden Ihre Quadrizeps mehr belastet. Im Allgemeinen sollten Ihre Knie nicht über die Pedalachse hinausragen. Sobald es sich bequem anfühlt, überprüfen Sie noch einmal die Sattelhöhe.



DE

## ABC Schnell-Check

*Mit diese Checkliste können Sie schnell überprüfen, ob Ihr Fahrrad straßensicher ist. Gehen Sie vor jeder Fahrt durch diese Liste und sollte Ihr Fahrrad irgendwelche Mängel aufweisen, bringen Sie es zum Händler. Wir haben jeden Schritt hier und auf den folgenden Seiten zusammengefasst, doch Ihr Händler kann die einzelnen Schritte zusammen mit Ihnen noch detaillierter durchgehen.*

### A. Luft

Überprüfen Sie den Reifendruck, überprüfen Sie die Reifen auf Abnutzung, stellen Sie sicher, dass das Rad gerade ist, überprüfen Sie die Speichenspannung, stellen Sie sicher, dass die Achslager nicht locker sind und überprüfen Sie die Felgen auf Abnutzung.

### B. Bremsen und Lenker

Überprüfen Sie die Bremsen auf ihre Funktionsfähigkeit und dass die Lenker (Lenk-

stange, Lenkervorbau, Lenkstangenerweiterung) festgezogen und unbeschädigt sind. Überprüfen Sie dann den korrekten Sitz des Steuerkopfes.

### C. Ketten, Tretkurbel und Kabel

Überprüfen Sie die Kette auf zu feste Glieder und stellen Sie sicher, dass die Kette glatt durch die Gänge läuft. Überprüfen Sie die Tretkurbel auf Materialermüdung und die Kabel auf glatte Funktionsfähigkeit und Schäden.

### D. Schnell

Stellen Sie sicher, dass die Schnellspanner festgezogen und korrekt positioniert sind.

### E. Der Fall

Heben Sie das Fahrrad leicht an und lassen Sie es fallen, um es auf Rasseln, Klappern und Rahmenstabilität zu überprüfen (insbesondere Rahmen- und Lenkervorbauerschmierre).