Die Kéo Systempedale von der französischen Firma LOOK erfreuen sich großer Beliebtheit bei Radsportlern. Um die Effizienz beim Pedalieren nochmals zu verbessern und Fehlstellungen des Fußes auf dem Pedal und somit Verletzungen weitgehend auszuschließen bietet LOOK das Cleat Adjustment System Kéo Fit an.

Egal ob Profi oder Hobbyfahrer, das Zusammenspiel von Schuh, Platte und Pedal ist von entscheidender Bedeutung, wenn es darum geht, die Muskelkraft optimal in Vortrieb umzusetzen. Genau hier setzt das Kéo Fit System an und ermöglicht eine optimale Einstellung des Fußes auf dem Pedal.
Der Kauf neuer Kéo 2 Max Pedale brachte mich auf die Idee dieses Kéo Fit System einmal näher unter die Lupe zu nehmen.

Foto: Look

Auf der Homepage von LOOK www.lookcycle.com findet man schnell einen zugelassenen Händler der die Pedalplatteneinstellung mit dem Kéo Fit System anbietet. Mein Dank geht hier an Radsport Forner in Gröbenzell bei München für die schnelle und unkomplizierte Terminierung sowie den ausgezeichneten Service in netter Atmosphäre.

Foto: Look

Zum vereinbarten Termin nimmt man sein Rad, seine Schuhe mit den Pedalplatten und am besten auch noch eine Radhose mit.
Vor Beginn der Einstellung werden die Pedale am Rad gegen die speziellen Kéo Fit Pedale mit integrierter Elektronik getauscht. Danach wird das Rad auf eine stationäre Rolle gespannt. Bevor es aber nun losgeht, wird noch an den Schuhen die Lage des Großzehengrundgelenks als auch des Kleinzehengrundgelenks mit einem Stift markiert.
Dies ist nötig, damit die Pedalplatte später genau auf Höhe des Mittelfußknochens sitzt. Ist diese Einstellung erledigt, wird der Schuh angezogen und Stellung auf dem Rad bezogen.
Ein kleiner Magnet, der zuvor in die Schuhplatte geschoben wird, fungiert als Ansteuerung des Messwertaufnehmers im Kéo Fit Pedal und gibt jede Veränderung der Schuhplatte an das Pedal weiter. Die Elektronik misst nun die seitlichen Ausschläge der Schuhplatte während des Pedalierens in Winkelgraden. Vorher wird das Pedal aber noch kalibriert, indem nach einem Reset die maximale seitliche Auslenkung der montierten Schuhplatten festgehalten wird. Nun erst beginnt die eigentliche Arbeit, bei der für ca. 3 Minuten mit einer Trittfrequenz von ca. 90 – 100 Umdrehungen locker getreten wird.
Um eine möglichst neutrale Bewegung des Fußes zu gewährleisten, sollte nach Möglichkeit nicht bewusst an das Pedalieren gedacht werden. Nach den 3 Minuten melden die Pedale mittels eines Pieptons das Ende der Aufzeichnung.

Foto: Look

Die vom Messpedal ermittelten Werte werden in einer Tabelle notiert und mit Hilfe einer Schablone auf die Position der Schuhplatte übertragen. Dieser Vorgang wird so oft wiederholt, bis das Messpedal keine nennenswerten Differenzen zwischen den seitlichen Ausschlägen mehr feststellt bzw. sich die gemessene Auslenkung zu gleichen Teilen um die Fußlängsachse bewegt.
Das Ergebnis der Messungen bestimmt letztendlich dann auch die Art der Schuhplatte, die montiert wird. Hier bietet LOOK drei verschieden farbige Schuhplatten mit unterschiedlichem seitlichen Spiel an:

- Schwarz = fest +/- 0°; keine seitliche Bewegung des Fußes
- Grau = +/- 2,25°; kleine bis mittlere seitliche Bewegung des Fußes
- Rot = +/- 4,5°; mittlere bis große seitliche Bewegung des Fußes

Die Einstellung für zwei Paar Schuhe dauerte ca. 75 min und kostete € 30,- pro Schuhpaar.
Das Ergebnis war ein wesentlich leichteres und effizienteres Pedalieren als vor der Einstellung.
Dies hat sich mit vergleichenden Fahrten (vorher/nachher) auf der freien Rolle bestätigt. Bei gleicher Belastung wurden nach der Einstellung wesentlich höhere Durchschnittsgeschwindigkeiten erreicht.

Wer sich mit dem Gedanken trägt sin Rad mit LOOK Kéo Pedale aufzurüsten der sollte unbedingt die Schuhplatteneinstellung vornehmen lassen. Dies gilt natürlich auch für all jene, die bereits mit Kéo Pedalen unterwegs sind, denn ich persönlich lag mit meinen Einstellungen völlig daneben.

PDF