



Um auf einem [Fahrradsattel](#) gemütlich zu sitzen und somit ein ermüdungsfreies Fahren zu ermöglichen, ist die Sitzhöhe ein entscheidendes Kriterium.

Während der Fahrt beim Treten sollte das Bein, wenn die [Tretkurbel](#) unten ist, nicht völlig ausgestreckt sein. Um die Höhe richtig einstellen zu können, hilft folgende Vorgehensweise:

1. Auf das Fahrrad setzen
2. die Ferse auf die untere senkrecht gestellte [Tretkurbel](#) stellen
3. [Sattel](#) so einstellen, dass die Ferse mit durchgestecktem Bein gerade noch Plan auf dem [Pedal](#) aufsteht

