
Ratgeber: Bremshebel ergonomisch ausrichten

Die Bremsbereitschaft ist gerade für Motorradfahrer (über)lebenswichtig. Damit die Reaktionen sicher und schnell gelingen, sollten Bremshebel und -pedal ergonomisch optimal auf den Fahrer eingestellt sein. Alle einstellbaren Bedienelemente sollten an die Sitzposition angepasst werden, empfiehlt das Institut für Zweiradsicherheit.

Die Weitenverstellung des Bremshebels funktioniert oft per Einstellrad. Dabei empfiehlt es sich, die Ausrichtung so vorzunehmen, dass alle fünf Finger gut zupacken können. „Zwei-Finger-Bremser“ hingegen benötigen etwas mehr Abstand, damit die übrigen beiden Finger beim Bremsen nicht eingeklemmt werden. Der Fußhebel sollte so eingestellt werden, dass der Stiefel locker darüber ruhen kann, aber bei Bedarf sofort das Pedal trifft.

Für die horizontale Ausrichtung von Brems- und Kupplungshebel empfiehlt das IfZ eine Einstellung, bei der Unterarm, Handfläche und Finger eine gemeinsame Linie bilden.
(ampnet/jri)

Bilder zum Artikel



Bei ausgestreckter Hand zum Bremshebel sollten Unterarm, Handfläche und Finger des Fahrers eine Linie bilden.

Foto: Auto-Medienportal.Net