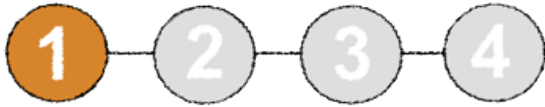




Anleitung

So Findest Du Die richtige Rahmengröße

Fahrräder wie ein Maßanzug – in 4 Schritten

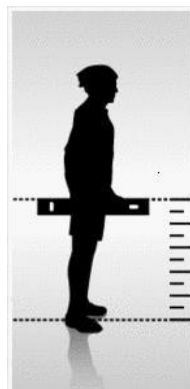


1. Schrittlänge

Wie immer ist das Werkzeug entscheidend, daher ermittel Deine Schrittlänge mit Hilfe einer Wasserwaage und einem Gliedermaßstab.

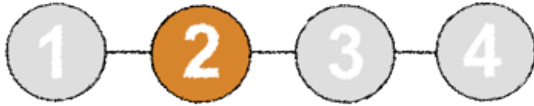
- a) Stelle Dich barfuß und in Radhose auf einen ebenen Untergrund
- b) Klemme Dir die Wasserwaage zwischen die Beine.
- c) Ziehe die Wasserwaage so weit wie möglich nach oben
(bis es langsam unangenehm wird).
- d) Messe mit dem Zollstock den Abstand von der Oberkante der Wasserwaage bis zum Boden.

Der abgelesene ermittelte Wert entspricht Deiner Schrittlänge bzw. Schritthöhe.



Notiere Dir die gemessene Schrittlänge! cm

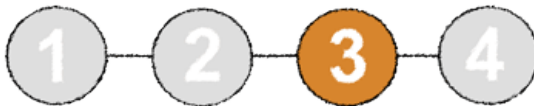
Fahrräder wie ein Maßanzug – in 4 Schritten



2. Schulterbreite

- a) Messe dazu mit einem Zollstock von Außenkante bis Außenkante Schulter.

Notiere Dir die gemessene Schulterbreite!..... cm

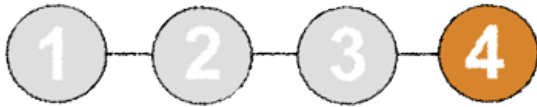


3. Unterarmlänge

- a) Messe bei angewinkelt Arm das Maß vom Ellenbogen bis zu den
Fingerspitzen der ausgestreckten Hand mit einem Zollstock.

Notiere Dir die gemessene Unterarmlänge! cm

Fahrräder wie ein Maßanzug – in 4 Schritten



4. Körpergröße

- b) Messe mit einem Zollstock, aufrecht an einem Türrahmen Deine Körpergröße.
- c) Eine Wasserwaage auf dem Kopf kann das Ablesen am Zollstock erleichtern.

Notiere Dir die gemessene Größe! cm

Notiere Dein Körpergewicht ohne Kleidung! Kg

Du bist: ... männlich ... weiblich

Fahrräder wie ein Maßanzug – in 4 Schritten

5. Tabelle 1 – Schnellauswahl Rahmenhöhe

Körpergröße cm	Schritthöhe cm	Rennrad - Rahmenhöhen cm			
		errechnet	900er - SERIEN	800er - SERIEN	Standard
-	60	39.9	-	-	-
	62	41.2			
	64	42.6			
	66	43.9			
	68	45.2			
155 - 165	70	46.6	XS (51 cm)	XS (50 cm)	48
	72	47.9			
	74	49.2			51
	76	50.5			
165 - 170	78	51.9	S (53,4 cm)	S (53 cm)	53
	80	53.2			
170 - 175	82	54.5	M (55,8 cm)	M (55 cm)	55
	84	55.9			
175 - 180	86	57.2	L (58,2 cm)	-	57
	88	58.5			
180 - 185	90	59.9	XL (60,6 cm)	-	60
	92	61.2			
185 - 190	94	62.5			
<p>Formel für Rennrad: Rahmenhöhe (cm) = Schritthöhe in cm X 0,665</p> <p>Formel für MTB / ATB / Trekking: Rahmenhöhe (cm) = Schritthöhe in cm X 0,226 X 2,54 Rahmenhöhe (Zoll) = Schritthöhe in cm X 0,226</p>					