

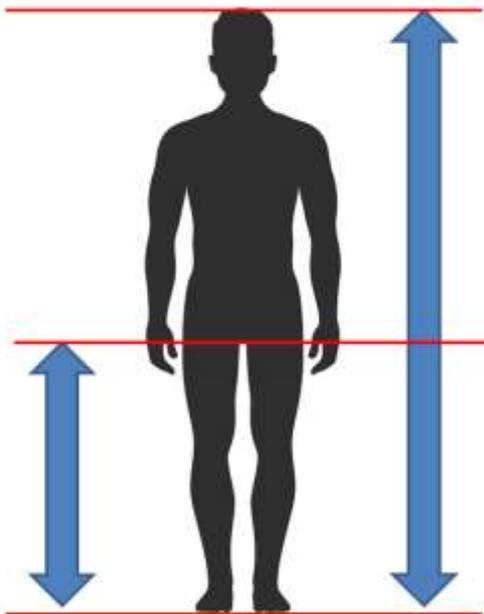
Bikefitting

Der richtige Rahmen

Mache das Bikefitting vor dem Rad Kauf (Rahmenkauf). Falls das nicht möglich ist, bestimme Deine Körpermaße für den Kauf.

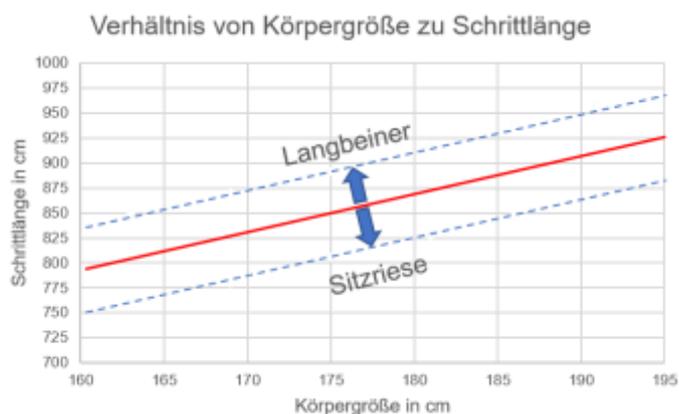
Körpermaße

Messe deine **Körpergröße** und deine **Schrittlänge** ohne Schuhe. Ein Helfer ist nützlich. Für die Schrittlänge hilft außerdem eine Wasserwaage.



Bei normalen Erwachsenen ist $\text{Schrittlänge} / (\text{Körpergröße} - 640 \text{ mm}) = 0,357142857$.

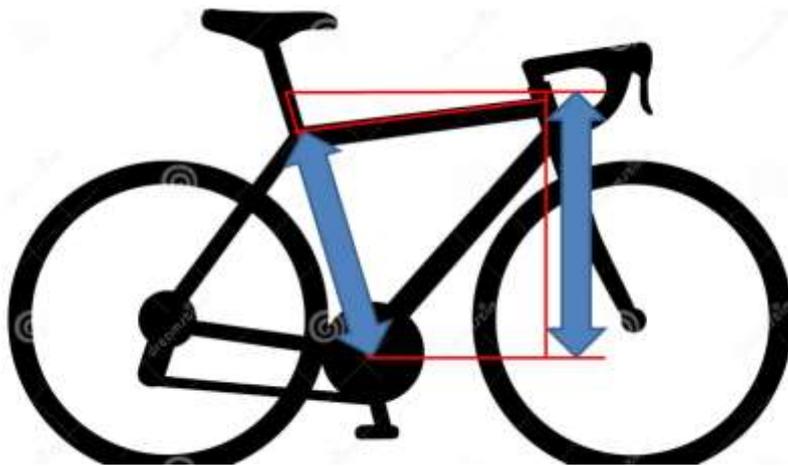
Größeren Wert hat ein **Langbeiner** und benötigt einen kürzeren Rahmen mit gleicher Rahmenhöhe. Kleineren Wert hat ein **Sitzriese** und benötigt einen längeren Rahmen mit gleicher Rahmenhöhe.



Quelle: <https://www.fondriest-bikes.de/de/info/Groessenfinder-Rennrad.html>

Rahmen

Die **Rahmenhöhe** wird gemessen von Tretachsmittle zur Oberkante des Oberrohrs. Die optimale Rahmenhöhe ist Schrittlänge mal 0,64 + 2 cm. Ist das Oberrohr nicht horizontal, dann ist die Rahmenhöhe nicht aussagekräftig, denn sie variiert mit dem Winkel, in dem das Oberrohr nach hinten abfällt.

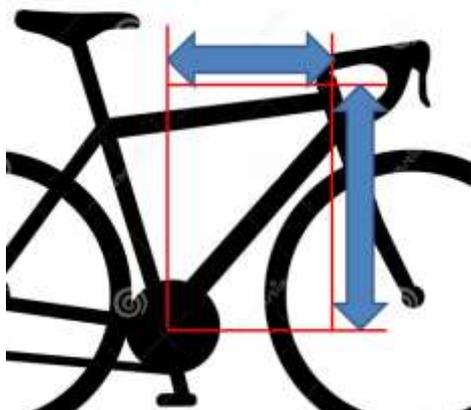


Wie ist die Lage des oberen Steuerkopflagers zur Tretachse? Vertikal der **Stack**.

Zuverlässiger als die Rahmenhöhe ist der Stack. Bei einem Sitzrohrwinkel von 73 Grad entspricht 0,95 mal optimale Rahmenhöhe dem optimalen Stack.

Wie ist die Lage des oberen Steuerkopflagers zur Tretachse? Horizontal ist der **Reach**. Vertikal der **Stack**. Das Verhältnis Stack/Reach, auch **StackToReach** genannt, ist ein Maß für die möglichen Sitzpositionen. Bei sportlich tiefer Position ist StackToReach = 1,4. Entspannter und aufrechter bei 1,55.

Langbeiner brauchen größeren StackToReach, Sitzriesen brauchen kleineren StackToReach.



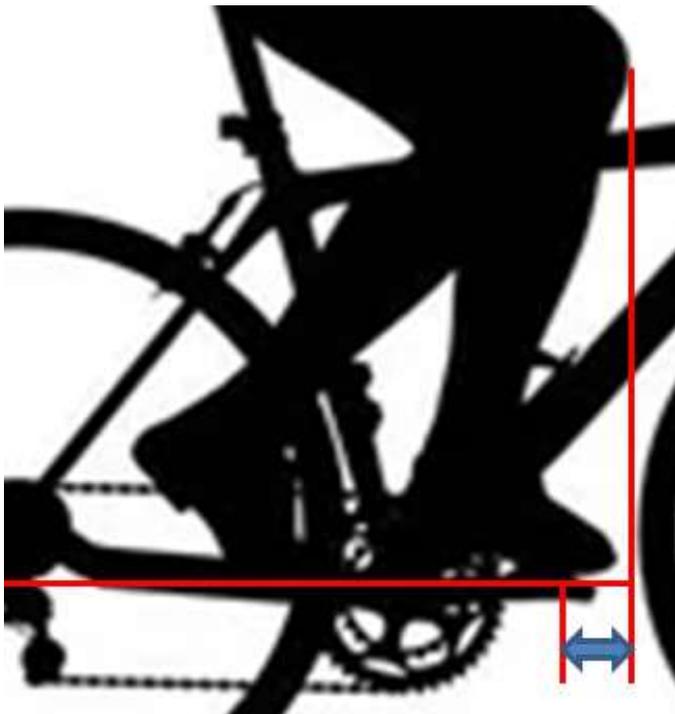
Position auf dem Rad

Sitzposition

Die **Sitzhöhe** ist Schrittlänge mal 0,885. Gemessen von der Mitte der Tretachse entlang des Sattelrohres bis zur Oberkante des Sattels.

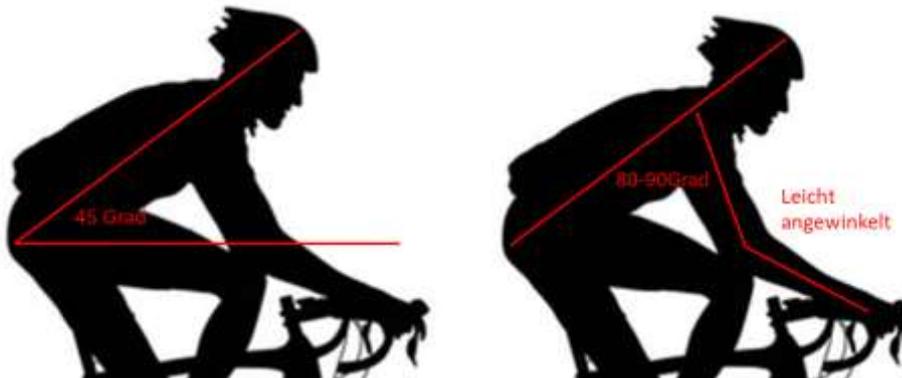


Der Sattel wird horizontal verschoben, bis das **Knie** bei waagrecht Pedalen 0 bis 2 cm vor die **Pedalachse** trifft.



Greifposition

Der **Oberkörper** soll 45 Grad haben. Der **Unterarm** soll zum Oberkörper 80 bis 90 Grad haben. Die Unterarme leicht angewinkelt.



Wenn mit Vorbau und Spacern der Lenker nicht auf die richtige Oberkörper und Armposition einstellen lässt, dann ist der Rahmen ungeeignet.

Weitere Informationen

Die bisherige Beschreibung gibt die Maße an, die sich im Durchschnitt als optimal erwiesen haben. Mit denen sollte man starten. Danach aber bei Sitzprobe sowie bei Ausfahrten beobachten und variieren, bis ein gefühltes Optimum erreicht ist.

Ausführlicher gibt es alles in <https://www.rennrad-liebe.de/tipps-tests/bikefitting-selber-machen/>

Auch im Tour Magazin gibt es regelmäßig ausführliche Anleitungen (z.B. 3/2021). Der Zugriff ist kostenpflichtig.

Wem das nicht langt, der geht zu einem Profi

<https://www.google.com/search?q=bikefitting+erlangen>

Robert G. empfiehlt z.B. <https://radsport-buchstaller.de/vermessung/>

Dokumentieren

Ist das Optimum gefunden, sollte man es dokumentieren. Hierzu eignet sich das Vermessungsblatt Sitzposition und Rahmen <https://www.tour-magazin.de/radvermessung/>

VERMESSUNGSBLATT SITZPOSITION UND RAHMEN

Vermessen Sie Ihr Fahrrad wie in unserer Bilderstrecke beschrieben und tragen Sie alle Maße zu Körper und Rad (entsprechend den beiden Schaubildern) in Millimetern in die Kästchen ein. Die sechs berechneten Ergebnisse werden automatisch in der rechten unteren Spalte angezeigt. Übernehmen Sie die Werte aus den Messungen zu "Sitzposition und Rahmen" und ergänzen Sie die fehlenden Messwerte, um das Verhältnis von Stack zu Reach und die Überhöhung angezeigt zu bekommen.



Marke Modell Baujahr

z. B. Merida Scultura Riva Z10

300 mm

Sattelhöhe *

300 mm

Sitzhöhe *

300 mm

Abstand Sattelspitze - Tretlager *

300 mm

Abstand Sattelspitze - Mitte Bremsgriff *

300 mm

Abstand Sattelspitze - Oberlenker *

300 mm

Lenkerhöhe *

Alle Angaben müssen in Millimetern erfolgen.

Körper

Männlich Weiblich

18 Jahre

Alter *

180 cm

Körpergröße *

300 mm

Innenbeinlänge (Schnitzhöhe) *

Sitzen Sie gut so?

Ja Geht so

Nein, habe folgendes Problem (Mehrfach auswählen)

Lenker zu hoch
so

Lenker zu
tief

Rad zu lang

Rad zu kurz

Ergebnis:

||

Rahmenhöhe

||

Stack

||

Sitzhöhe

||

Proportionen *

Werte: -5 Sitzrise bis +5: Langbeiner

Die farbig umrandeten Felder werden berechnet, wenn alle Pflichtfelder ausgefüllt sind.

Berechnen