

Die richtige Rahmenhöhe ermitteln

Um die richtige Rahmenhöhe für Dein Fahrrad zu ermitteln gibt es zwei Möglichkeiten:

1. Mittels Körpergröße

In der Tabelle kannst Du anhand Deiner Körpergröße die richtige Rahmenhöhe für Dein Fahrrad ablesen. Bei den City- und Trekkingrädern, bei den Rennrädern und bei vielen Mountainbikes wird die Rahmenhöhe in cm angegeben. Manche Hersteller geben die Rahmenhöhe in Zoll an.

Körpergröße (cm)	City-/Trekking Rad (cm)	Mountainbike (cm)	Mountainbike (Zoll)	Rennrad (cm)
155 - 165	41 - 43	35 - 38	13,5 - 15	46 - 48
165 - 170	43 - 45	38 - 41	15 - 17	48 - 50
170 - 175	45 - 48	41 - 43	17 - 18	50 - 52
175 - 180	48 - 54	43 - 46	18 - 19	52 - 55
180 - 185	54 - 58	46 - 48	19 - 20	55 - 57
185 - 190	58 - 61	48 - 53	20 - 21	57 - 60
190 - 195	61 - 64	53 - 56	21 - 22	60 - 62
> 195	> 64	> 56	> 22	> 62

2. Mittels Schrittlänge

Die Länge des Oberkörpers, und die Beinlänge sind bei jedem Menschen unterschiedlich. Es kann daher sinnvoll sein, auch die Beinlänge als zusätzliches Berechnungsmaß für die richtige Rahmenhöhe zu verwenden. Um Deine Schritthöhe zu ermitteln, brauchst Du nur ein Maßband und ein Buch. Stelle Dich mit dem Rücken zur Wand, sodass Dein Gesäß und die Fersen die Wand berühren. Die Beine sind dabei gestreckt. Nun halte das Buch waagrecht zwischen den Beinen an der höchsten Stelle fest. Anschließend setze das Maßband an der Oberkante des Buches an, und miss die Distanz bis zum Boden. Die gemessene Länge ist dann die Schritthöhe.

Die richtige Größe bei Mountainbikes:

Schritthöhe x 0,225 = Rahmenhöhe in Zoll.

Für die Angabe in cm den errechneten Zoll-Wert bitte mit 2,54 multiplizieren. Liegt der ermittelte Wert zwischen zwei Größen, gilt: bei sportlicher Fahrweise eher die kleinere Rahmenhöhe; bei tourenorientierter Fahrweise eher die nächst größere Rahmenhöhe.

Die richtige Größe bei City- und Trekkingrädern:

Schritthöhe x 0,66 = Rahmengröße in cm.

Liegt der theoretische Wert zwischen zwei Größen, gilt: bei sportlicher Fahrweise eher den kleinen Rahmen; bei tourenorientierter Fahrweise eher den größeren Rahmen.

Alle Angaben sind nur Richtwerte. Solltest Du Dir bei der Wahl der richtigen Rahmenhöhe unsicher sein, kontaktiere uns bitte!