

## RAHMENGRÖSSEN-ERMITTLUNG über Körpergröße

Untenstehende Tabelle stellt nur grobe Richtwerte dar. Für die Ermittlung der richtigen Rahmengröße ist ein ausführliches Beratungsgespräch erforderlich, in dem die körperlichen Eigenschaften, der Einsatzbereich und die eigenen Wünsche berücksichtigt werden.

- Generell gilt:
- bei sportlicher Fahrweise oder kurzen Beinen, eher den kleineren Rahmen wählen
  - bei gemütlicher Fahrweise oder langen Beinen, eher den größeren Rahmen wählen

Die genaue Anpassung an die optimale Sitzposition erfolgt über die Vorbaulänge und -winkel, Lenkerform und Anzahl der Spacer zwischen Steuersatz und Vorbau, sowie der Position der Sattelstütze.

Radmodelle	150 cm	155 cm	160 cm	165 cm	170 cm	175 cm	180 cm	185 cm	190 cm	195 cm	200 cm	205 cm	
SILK carbon			41 Damen		46 He & Da		51 He & Da		56 Herren		61 Herren		
NANOLIGHT				50		54		57		61			
GRID			48		52		56		59		63		
SCAN, PURPLE, SPOTLIGHT, FAITH			40 Damen		45 Damen		47 Herren		51 Da & He		55 Da & He		59 Herren
KAGU			45 Damen		47 Herren		51 Da & He		55 Da & He		59 Herren		62 Herren
ALULITE			40		45		51		55				

## RAHMENGRÖSSEN-ERMITTLUNG über Schrittlänge

Eine andere Möglichkeit zur Bestimmung der Rahmengröße ist die Berechnung mittels Schrittlänge. Beachten Sie aber bitte, dass auch diese Methode nur Richtwerte liefert und somit unverbindliche Anhaltswerte sind. Bei relativ kurzen Beinen, empfehlen wir tendenziell den kleineren Rahmen zu wählen. Bei proportional langen Beinen empfiehlt es sich eher, sich nach dem größeren Rahmen zu orientieren.

- Mountainbike: Schrittlänge x 0,56 = Richtwert Rahmengröße in cm  
 Rennrad: Schrittlänge x 0,66 = Richtwert Rahmengröße in cm  
 GRID, NANOLIGHT: Schrittlänge x 0,64 = Richtwert Rahmengröße in cm  
 SILK carbon, SCAN, PURPLE, SPOTLIGHT, FAITH, ALULITE, KAGU: Schrittlänge x 0,58 = Richtwert Rahmengröße in cm

Schrittlänge richtig ausmessen:

Die Messung ohne Schuhe durchführen und Idealerweise in enger Bekleidung oder Unterwäsche. Stellen Sie sich gerade mit dem Rücken an die Wand. Fersen an die Wand. Füße im Abstand von ca. 20 cm zueinander. Nehmen Sie eine Wasserwaage und ziehen Sie diese zwischen den Beinen nach oben. Dabei die Wasserwaage gerade halten.

Wichtig: Bis ganz oben messen. Die Wasserwaage soll mäßigen Druck auf den Dammbereich ausüben. Mit einem Maßband oder Zollstock die Höhe vom Fußboden bis zur Oberkante des Wasserwaage abmessen. Die so ermittelte Schritthöhe mit dem oben genannten Faktor multiplizieren.