

Wie bestimme ich die optimale Rahmengrösse?

1. Ermittlung der Schrittlänge

- Ziehe die Schuhe aus und achte darauf, dass du eher wenig Kleidung (am besten nur Unterwäsche) trägst. Ein spezieller Kleiderschnitt kann das Messergebnis ebenfalls stark verfälschen.
- Ziehe nun eine Wasserwaage (oder ein Buch) möglichst waagrecht zwischen den Beinen nach oben. Falls ein Buch oder ein anderes Messinstrument benutzt wird, solltest du dich an eine Wand stellen, damit sich die Oberkante genau parallel zum Boden befindet.
- Jetzt wird gemessen. Es ist wichtig, dass du die Höhe ganz oben am Messinstrumente misst. Nur wenn der Abstand zwischen Boden und Oberkante des Messinstrumentes korrekt ermittelt ist, kann die optimale Rahmenhöhe berechnet werden. Also: Kurz bevor es wirklich unangenehm wird, ist es gerade hoch genug.
- Miss die Länge vom Boden bis zur Oberkante der Wasserwaage/des Buches. Hast du eine Hilfsperson in deiner Nähe, dann lass dir beim Ablesen helfen.
- Der Wert, den du nun ermittelt hast, ist deine Schrittlänge in cm.



2. Ermitteln der richtigen Rahmenhöhe

Multipliziere deine Schrittlänge mit dem entsprechenden Faktor in der Tabelle unten:

Velo Typ	Faktor
Mountainbike	0.574
Citybike/Trekkingrad	0.66
Rennrad	0.665
Singlespeed/Fixe	0.67

Beispiel: Du hast eine **Schrittlänge** von **88 cm** und möchtest die optimale Citybike-Grösse ermitteln:

$88 \times 0.66 = 58.08$ → Du benötigst eine **Rahmengrösse** von **58 cm**.

3. Rahmenhöhe über die Körpergrösse

Alternativ kannst du deine Rahmenhöhe auch über deine Körpergrösse bestimmen. Die Methode über die Schrittlänge ist jedoch genauer. Die Berechnung der Rahmengrösse mittels der **untenstehenden Werte gilt als Annäherungswert** und kann je nach Körperbau (z.B. lange Beine, kurzer Oberkörper, etc.) abweichen.

Einzelne Velohersteller geben ausserdem die empfohlene Körpergrösse für ihre Velos an. Sofern diese Information vorhanden ist, verweisen wir darauf bei den Produkteigenschaften im Webshop.

Rahmenhöhe Mountainbike

Körpergrösse	Rahmenhöhe in cm	Rahmengrösse in Zoll
150-155 cm	33-36 cm	13-14"
155-160 cm	35-38 cm	14-15"
160-165 cm	38-40 cm	15-16"
165-170 cm	40-43 cm	16-17"
165-170 cm	40-43 cm	16-17"
165-170 cm	40-43 cm	16-17"
170-175 cm	42-45 cm	16.5-17.5"
175-180 cm	44-47 cm	17.5-18.5"
180-185 cm	46-49 cm	18-19"
185-190 cm	49-52 cm	19-20.5"
190-195 cm	51-56 cm	20.5-22"
<195 cm	ab 56 cm	ab 22"

Liegt der errechnete Wert zwischen zwei Rahmengrössen, gilt:

- Wähle das kleinere Bike für ein agileres, sportlicheres Fahrverhalten.
- Wähle das grössere Bike für ein laufruhigeres, tourenorientiertes Fahrverhalten.

Rahmenhöhe Citybike/Trekkingrad

Körpergrösse	Rahmenhöhe in cm
150-160 cm	42-47 cm
160-170 cm	47-52 cm
170-175 cm	52-54 cm
175-180 cm	54-56 cm
180-185 cm	56-58 cm
185-190 cm	58-60 cm
190-195 cm	60-63 cm
<195 cm	ab 63 cm

Liegt der errechnete Wert zwischen zwei Rahmengrössen, gilt:

- Wähle die kleinere Grösse für eine sportlichere Sitzposition.
- Wähle die grössere Grösse für eine aufrechtere Sitzposition.

Singlespeed/Fixie/Rennrad

Körpergrösse	Rahmenhöhe in cm
155-160 cm	47-49 cm
160-165 cm	49-51 cm
165-170 cm	51-53 cm
170-175 cm	53-55 cm
175-180 cm	55-57 cm
180-185 cm	57-60 cm
185-190 cm	60-62 cm
190-195 cm	62-64 cm
<195 cm	ab 64 cm

Liegt der errechnete Wert zwischen zwei Rahmengrössen, gilt:

- Wähle das kleinere Bike für ein agileres, sportlicheres Fahrverhalten. Wähle das grössere Bike für ein laufruhigeres, tourenorientiertes Fahrverhalten.

Kindervelo

Kindervelos werden anders gemessen als Velos für Erwachsene. Damit das Kindervelo optimal passt, sollte insbesondere die Radgrösse zur Körpergrösse des Kindes passen. Als Orientierung hilft dir diese Grössentabelle. Diese Empfehlungen sind nur Richtwerte und bieten einen groben Anhaltspunkt.

Körpergrösse	Alter in Jahren	Radgrösse in Zoll	Rahmenhöhe in cm
95-105 cm	2-3	12	18-21 cm
100-115 cm	3-4	12-16	21-23 cm
100-120 cm	4-5	16-18	23-29 cm
115-125 cm	5-6	18	25-32 cm
120-135 cm	6-8	20	25-34 cm
130-150 cm	8-11	24	28-35 cm
140-160 cm	11-13	24-26	32-38 cm

BMX Größentabelle - Freestyle

Um herauszufinden, welche BMX-Größe am besten zum jeweiligen Fahrer passt, sollte man sich an der Körpergröße orientieren.

Die Größentabelle dient nur als Richtlinie.

Körpergröße (cm)	Oberrohr	Radgröße	Lenker-Höhe	Kurbel (mm)
bis 90	12"	12"	4-5"	90-100
90-120	15-16"	16"	6-7"	130-140
120-150	17-18"	18"	7-8"	140-170
145-165	20-20.25"	20"	7.5-8"	165-175
150-175	20.5"	20"	7.75-8.5"	170-180
170-185	20.75"	20"	8-9"	175-185
über 180	21-21.5"	20"	8-10"	175-190