

Das Fahrrad muss auf die individuellen Körpermaße abgestimmt sein.

Wichtig ist unter anderem die richtige Sattelhöhe und die richtige Rahmenhöhe.

Beim Sitzen auf dem Sattel sollte das untere Pedal bei durchgestrecktem Bein mit der Ferse erreichbar sein.

Folgende Richtwerte haben sich in der Praxis bewährt:

Körpergröße	Rahmengröße
160 - 165 cm	51 - 53 cm
165 - 170 cm	53 - 55 cm
170 - 175 cm	55 - 57 cm
175 - 180 cm	57 - 58 cm
180 - 185 cm	58 - 59 cm
185 - 190 cm	59 - 61 cm
190 - 195 cm	61 - 63 cm
über 195 cm	63 cm u. mehr