

## Tipp 3: Die richtige Rahmenhöhe !

**Ganz wichtig**, um unverkrampft und ohne Schmerzen auch längere Strecken fahren zu können, ist die richtige Rahmenhöhe!

Bei Jugendlichen, die noch wachsen wird man meist gleich etwas größer kaufen - **aber ACHTUNG!**

Folgende Grundregeln sind zu beachten:

- Man muss zumindest mit *beiden Zehenspitzen am Boden aufkommen!*
- **Fast noch WICHTIGER** ist der *Abstand Sattel zu Lenker* – wenn dieser zu groß ist, sind Probleme vorprogrammiert (Arme, Schultern und Nacken).

Wenn man nicht mehr wächst ist es relativ einfach:

- Bei der Probe sollte die Sattelstütze *ca. 15 cm* aus dem Rohr herausstehen!
- Beide Zehenspitzen sollen den Boden berühren.
- Dann ein Pedal ganz nach unten drehen und die Ferse draufstellen – ist das Bein gestreckt, ist die Höhe richtig!
- Wenn sie jetzt mit der Fußspitze auf das Pedal steigen, macht das Bein einen leichten Knick! Das heißt: *die Höhe ist richtig!*
- Jetzt noch Lenker oder Vorbauhöhe prüfen – fertig!

Gefederte Sattelstützen sind automatisch 15 cm draußen, da muss man das Rad meist um eine Nummer kleiner nehmen.

### Generell gilt:

- KLEINER = wendiger, aber komprimierte Sitzposition
- RICHTIG = entspannt, ermüdungsfrei, optimale Kraftübertragung
- ZU GROSS = unbequem – verkrampfte, gestreckte Sitzposition

Körpergröße	Größe	MTB / Komfortrad Rahmengröße	Trekkingrad Rahmengröße			
155 – 165 cm	XS	37 – 41 cm	37 cm			
165 – 175 cm	S	42 – 44 cm	Herren	46 cm	Damen	42 cm
175 – 180 cm	M	45 – 48 cm	Herren	51 cm	Damen	47 cm
180 – 185 cm	L	49 – 53 cm	Herren	56 cm	Damen	52 cm
186 cm +	XL	54 – 57 cm	60 cm			