

Schrittlänge & Rahmenhöhe

Anleitung zum präzisen Messen der Innenbeinlänge

Die **Schrittlänge** (auch Innenbeinlänge genannt) ist der Abstand vom Boden bis zum Schritt. Sie bildet das wichtigste Fundament, um die ergonomisch passende Rahmenhöhe für dein Fahrrad zu bestimmen.

Warum ist die Schrittlänge wichtig?

- **Ergonomie:** Sie entscheidet direkt über die Rahmengröße. Ein zu großer Rahmen ist unbequem, ein zu kleiner Rahmen führt zu ineffizienter Kraftübertragung.
- **Prävention:** Eine falsche Rahmenhöhe verursacht häufig Überlastungsschäden wie Rücken-, Knie- oder Nackenschmerzen.
- **Fahrradtypen:** Besonders exakt muss die Messung bei Rennrädern, MTBs und Trekkingrädern erfolgen, da sich hier Geometrieunterschiede stark auswirken.

So misst du deine Schrittlänge richtig

1. Stell dich barfuß und ohne Hose mit dem Rücken flach an eine gerade Wand.
2. Klemme ein Buch mit festem Einband oder eine Wasserwaage stramm und waagrecht zwischen die Beine (um den Druck des Sattels zu simulieren).
3. Miss mit einem Zollstock den exakten Abstand von der oberen Kante des Buches senkrecht bis zum Boden.
4. Wiederhole die Messung 2–3 Mal, um Messfehler auszuschließen.

Tipps für maximale Genauigkeit: Lass dir von einer zweiten Person helfen. Das verhindert, dass das Buch beim Ablesen verrutscht oder der Zollstock schief gehalten wird.

Messtabelle & Richtwerte

Schrittlänge	Rennrad	Trekking	Mountainbike
70 – 74 cm	47 – 49 cm	46 – 49 cm	14" – 15" (36–39 cm)
75 – 79 cm	50 – 53 cm	50 – 52 cm	15" – 16" (39–42 cm)
80 – 84 cm	54 – 56 cm	53 – 56 cm	17" – 18" (43–46 cm)
85 – 89 cm	57 – 59 cm	57 – 59 cm	19" – 20" (48–51 cm)
90 – 94 cm	60 – 62 cm	60 – 62 cm	21" – 22" (53–56 cm)
95 – 99 cm	63 – 66 cm	63 – 65 cm	22" – 23" (56–59 cm)