



**CROSSLADEN.DE**

**kompetent & individuell**

**Für Dich und Dein Rad!**

# Körpermaßtabelle

**Sie messen sich aus - wir bestimmen Ihre Fahrradmaße!**

**in 5 Schritten zur perfekten Sitzposition**



# Schritt 1: Innenbeinlänge

Innenbeinlänge: \_\_\_\_\_ cm

Infos zur Messung:

-> vertikal gemessen

-> Wasserwaage zwischen die Beine klemmen

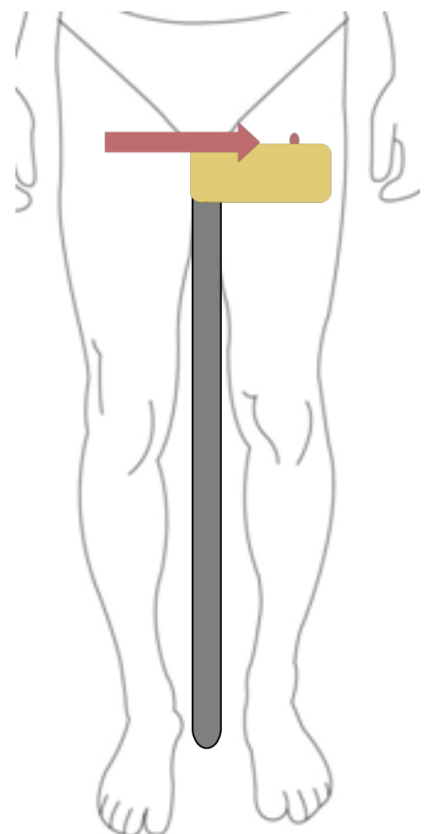
-> Wasserwaage gerade ausrichten

-> eine zweite Person misst den Abstand

Oberkante Wasserwaage senkrecht bis zum Boden

-> Messstab gerade halten!

-> Bitte ohne Schuhe messen

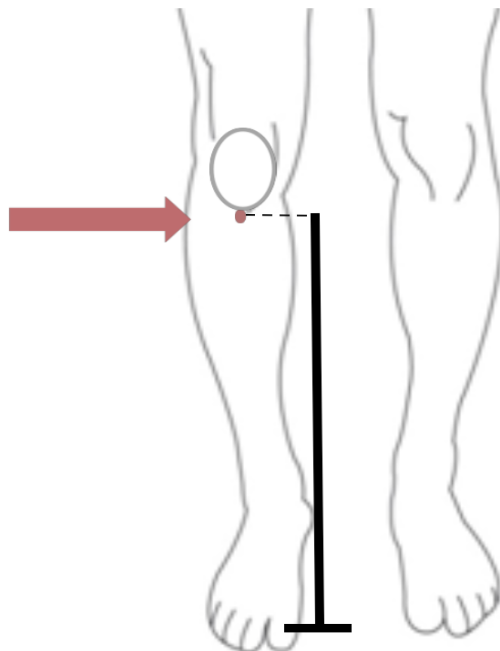


## Schritt 2: Kniescheibe

Kniescheibe: \_\_\_\_\_ cm

Infos zur Messung:

- > Die Kniescheibe wird mit dem Daumen Richtung Schienbein abgefahren.
- > Anspannen der Oberschenkelmuskulatur
- > Erreicht man mit dem Daumen die Kante der Kniescheibe liegt der Daumen direkt auf dem Messpunkt (Patellaspitze)
- > Abstand zum Boden messen; am Fuß vorbei

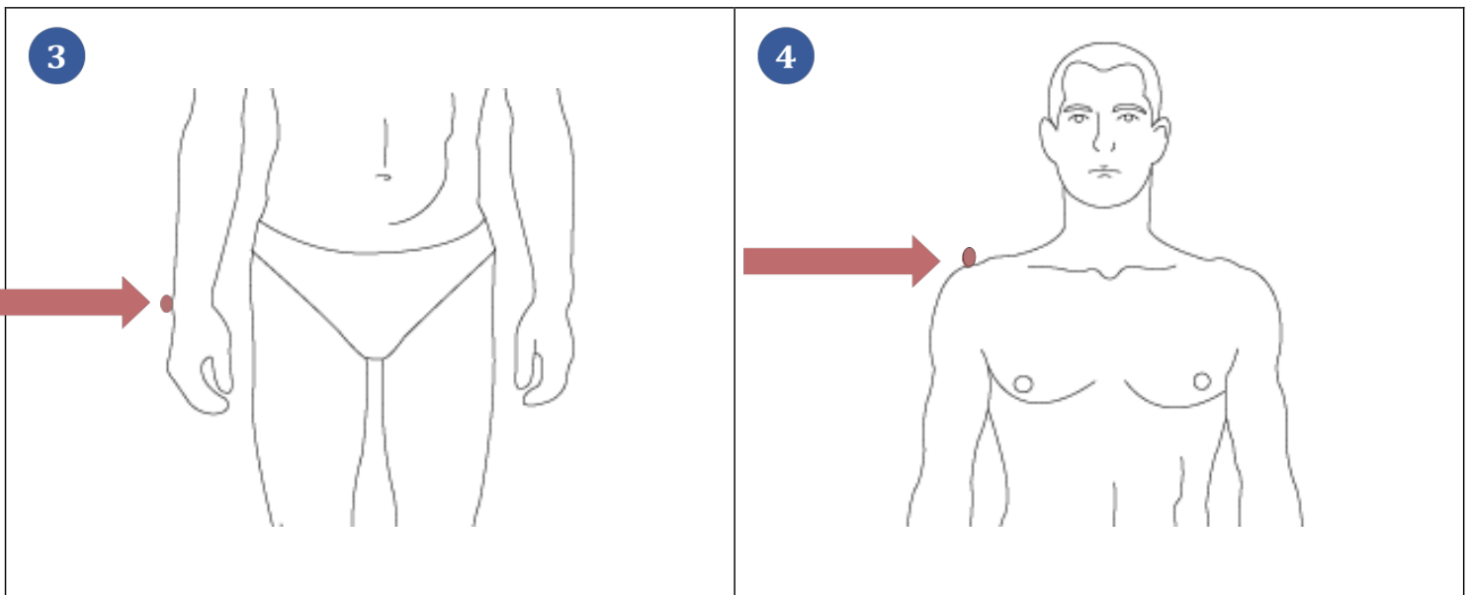


## Schritt 3 und 4: Armlänge

Armlänge: \_\_\_\_\_

Infos zur Messung:

- > Die Hand wird zur Faust geformt und mit der Daumenseite an den Oberschenkel gepresst
- > Das Ellenbogengelenk ist durchgestreckt und der Arm senkrecht zum Körper
- > Der Messpunkt 3 ist der seitlich sichtbare Knöchel am Handgelenk (Os Pisiforme) -> **Punkt markieren**
- > Messpunkt 4: Abtasten des Schulterkammes
- > Fahren Sie mit dem Daumen auf dem Schlüsselbein entlang bis der äußerste und höchste Punkt des Schulterkammes erreicht ist und der Daumen absackt -> **Punkt markieren**
- > Der Daumen befindet sich dann auf dem Messpunkt (Acromion)
- > Abstand zwischen den beiden Punkten messen



## Schritt 5: Brustbeinhöhe

Brustbeinhöhe: \_\_\_\_\_ cm

Infos zur Messung:

- > Zwischen den Schlüsselbeinen befindet sich eine Grube.
- > An ihrer tiefsten Stelle befindet sich der Messpunkt Brustbeinpunkt (Suprasternale).
- > die Linke Hand gerade und seitlich ausstrecken
- > Die Hand mit ausgestrecktem Zeigefinger zur Grube führen
- > linken Zeigefinger gestreckt und waagrecht in die Grube zu drücken
- > Abstand zum Boden messen; am Fuß vorbei

# Meine Körperdaten

1. Schrittlänge: \_\_\_\_\_ cm

2. Innenbeinlänge: \_\_\_\_\_ cm

3. Armlänge: \_\_\_\_\_ cm

4. Brustbeinhöhe: \_\_\_\_\_ cm

5. Körpergröße: \_\_\_\_\_ cm

6. Gewicht: \_\_\_\_\_ kg

7. Medizinische Befunde bzw. Beschwerden: \_\_\_\_\_

---

---

8. Wünsche an die Sitzposition: \_\_\_\_\_

---

---

