

## Ergometer Größentabelle und Anpassungsmöglichkeiten



Die Tabelle zeigt die geeigneten **Körpergrößen und Schrittlängen** aller von mir getesteten Ergometer und Heimtrainer. Wer mit seiner Größe nah an der Ober- oder Untergrenze liegt sollte zur Sicherheit seine **Schrittlänge (Innenbeinlänge)** ausmessen.

Die Angaben zum **Pedalgewinde, Q-Faktor, Fahrradkurbel und Fahrradsattel** sind wichtig wenn Fahrrad- oder Rehakomponenten am Ergometer verbaut werden sollen.

Für den **Q-Faktor und die Kurbellänge** interessieren sich meist Radsportler die ähnliche Maße wie an Ihrem Fahrrad bevorzugen. Aber auch Rehasportler die eine eingeschränkte Beweglichkeit in den Beinen haben und sich gleich eine Ergometer mit kurzen Kurbeln kaufen, dadurch ersparen sie sich einen kostspieligen Umbau.

Wer seine Ergometerkurbel anpassen muss, sieht in der Tabelle welche Spezialteile an den jeweiligen Ergometer passen.

Informationen zu diesen Spezialteilen gibt es auf der Seite [ergometersport.de](http://ergometersport.de).

Modelle	Körpergröße in cm	Schrittlänge in cm	Pedal- gewinde	Fahrrad- kurbel	Q-Faktor in mm	Kurbellänge in mm	Kurbel- verkürzer	Vario Kurbel	Ergo-Fit Kurbel	Fahrrad- sattel
Asviva H22 Ergometer	160 - 200	71 - 101	9/16"	ja	228	170	ja	ja	ja	Ja
Christopeit AL2 Ergometer	160 - 195	71 - 96	1/2"	ja	208	140	nein	ja	ja	ja
Hammer Cardio Motion Ergometer	155 - 190	68 - 94	1/2"	ja	210	165	nein	nein	ja	ja
Hammer Ergo-Motion Ergometer	153 - 195	63 - 98	1/2"	ja	240	170	nein	nein	ja	nein
Hop-Sport Strike Ergometer	155 - 195	64 - 96	1/2"	nein	196	170	nein	Nein	nein	ja
Skandia Elskling Ergometer	155 - 190	64 - 95	1/2"	ja	230	165	nein	nein	ja	ja
Skandika Morpheus Ergometer	165 - 205	74 - 108	1/2"	ja	218	170	nein	nein	ja	ja
Skandika Wiry Ergometer	145 - 180	51 - 84	1/2"	ja	215	165	nein	nein	ja	nein
Sportplus 9600-iE Ergometer	160 - 200	70 - 102	9/16"	ja	218	170	ja	nein	ja	ja
Sportstech ESX500 Ergometer	155 - 190	66 - 94	9/16"	ja	240	165	ja	nein	ja	nein
Sportstech ESX550 Ergometer	150 - 195	61 - 98	1/2"	nein	248	170	nein	nein	nein	ja
Nohrd Bike Ergometer	165 - 200	76 - 102	9/16"	ja	190	170	ja	ja	ja	ja
Sportplus Speedracer 3000 Indoor Bike	160 - 200	71 - 101	9/16"	nein	185	175	ja	nein	nein	ja
Hop-Sport Onyx Heimtrainer	145 - 175	51 - 79	1/2"	nein	225	150	nein	nein	nein	nein
Kettler Axos Heimtrainer	153 - 195	63 - 97	9/16"	ja	234	170	ja	ja	ja	ja
Sportstech ES 400 Heimtrainer	150 - 185	60 - 90	1/2"	ja	220	170	nein	nein	ja	nein
SportPlus 9900-iE Liegeergometer	155 - 195	67 - 95	1/2"	ja	240	170	nein	nein	ja	nein
Hammer CleverFold Liegeheimtrainer	153 - 185	63 - 85	1/2"	ja	220	140	nein	nein	ja	nein
Skandika X-1000 Heimtrainer	160 - 185	73 - 87	9/16"	ja	178	127	ja	nein	ja	nein
Ultrasport F-Bike Work Heimtrainer	160 - 185	74 - 89	9/16"	ja	180	127	ja	nein	ja	nein
Ultrasport F-Bike 150 Heimtrainer	158 - 180	72 - 86	9/16"	ja	176	127	ja	nein	ja	nein
Sportplus Ergo X-Bike Heimtrainer	160 - 185	74 - 90	9/16"	ja	162	127	ja	nein	ja	nein
Modelle	Körpergröße in cm	Schrittlänge in cm	Pedal- gewinde	Fahrrad- kurbel	Q-Faktor in mm	Kurbellänge in mm	Kurbel- verkürzer	Vario Kurbel	Ergo Fit Kurbel	Fahrrad- sattel