

## Sattelhöhe am Ergometer und Heimtrainer richtig einstellen - So einfach geht das

Innenbeinlänge (cm)	Sattelhöhe (cm)		
	Kurbellänge 165 -170 mm	Kurbellänge 140-150 mm	Kurbellänge 120-130 mm
70	61	63	65
71	62	64	66
72	63	65	67
73	64	66	68
74	65	67	69
75	66	68	70
76	67	69	71
77	68	70	72
78	69	71	73
79	70	72	74
80	71	73	75
81	71	73	75
82	72	74	76
83	73	75	77
84	74	76	78
85	75	77	79
86	76	78	80
87	77	79	81
88	78	80	82
89	78	80	82
90	79	81	83
91	80	82	84
92	81	83	85
93	82	84	86
94	83	85	87
95	84	86	88
96	85	87	89
97	85	87	89
98	86	88	90
99	87	89	91
100	88	90	92
101	89	91	93
102	90	92	94
103	91	93	95
104	92	94	96
105	93	95	97
106	93	95	97
107	94	96	98
108	95	97	99

Mit den Angaben in dieser Tabelle kannst Du Deine Sattelhöhe direkt einstellen.

Einfach Deine Innenbeinlänge (Schrittlänge) und die Kurbellänge ausmessen und den passenden Wert in der Tabelle ablesen.

Gemessen wird die Sattelhöhe von der Mitte des Tretlagers bis zur Oberkante des Sattels. (Siehe Grafik)

**Hinweis:** Die Angaben dienen nur zur Orientierung und Grundeinstellung.

Je nach Flexibilität der Muskulatur, Beweglichkeit der Gelenke, Länge von Ober- und Unterschenkel und der Schuhsohlendicke kann es sein, dass die Sattelhöhe noch etwas angepasst werden muss.

