

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.

Modelle	Körpergröße in cm	Schrittlänge	Pedalgewinde	Fahrradkurbel	Q-Faktor in mm	Kurbellänge in mm	Kurbelverkürzer	Vario Kurbel	Ergo Fit Kurbel	Fahrradsattel
Hammer CardioPace 5.0 NorsK	150 - 193	61 - 95	9/16"	ja	210	165	ja	nein	ja	ja
Hammer Cardio XT6 BT	155 - 190	67 - 94	1/2"	ja	215	165	nein	nein	ja	ja
Hammer Cardio Motion	155 - 190	68 - 94	1/2"	ja	210	165	nein	nein	ja	ja
Skandika Wiry	145 - 180	51 - 84	1/2"	ja	215	165	nein	nein	ja	nein
Skandika Morpheus	165 - 205	74 - 108	1/2"	ja	218	170	nein	nein	ja	ja
Hammer Ergo-Motion	153 - 195	63 - 98	1/2"	ja	240	170	nein	nein	ja	nein
Sportplus 9600-IE	160 - 200	70 - 102	9/16"	ja	218	170	ja	nein	ja	ja
Sportstech ESX500	155 - 190	66 - 94	9/16"	ja	240	165	ja	nein	ja	nein
Christopeit AL2	160 - 195	71 - 96	1/2"	ja	208	140	nein	ja	ja	ja
Christopeit ECO1000	160 - 200	71 - 101	9/16"	ja	224	170	ja	ja	ja	ja
Christopeit ET6 NEW	155 - 195	65 - 97	9/16"	nein	190	170	nein	nein	nein	ja
Christopeit ET6 PRO	155 - 195	65 - 97	9/16"	nein	190	170	nein	nein	nein	ja
Asviva H22	160 - 200	71 - 101	9/16"	ja	228	170	ja	ja	ja	ja
Sportplus Speedracer 3000	160 - 200	71 - 101	9/16"	nein	185	175	ja	nein	nein	ja
Kettler Axos	153 - 195	63 - 97	9/16"	ja	234	170	ja	ja	ja	ja
Sportstech ES 400	150 - 185	60 - 90	1/2"	ja	220	170	nein	nein	ja	nein
SportPlus 9900-IE	155 - 195	67 - 95	1/2"	ja	240	170	nein	nein	ja	nein
Hammer CleverFold	160 - 192	71 - 95	1/2"	ja	220	140	nein	nein	ja	nein
Skandika X-1000	160 - 185	73 - 87	9/16"	ja	178	127	ja	nein	ja	nein
Ultrasport F-Bike Work	160 - 185	74 - 89	9/16"	ja	180	127	ja	nein	ja	nein
Ultrasport F-Bike 150	158 - 180	72 - 86	9/16"	ja	176	127	ja	nein	ja	nein
Sportplus Ergo X-Bike	160 - 185	74 - 90	9/16"	ja	162	127	ja	nein	ja	nein
Nohrd Bike	165 - 200	76 - 102	9/16"	ja	190	170	ja	ja	ja	ja
Skandika Elskling	155 - 190	64 - 95	1/2"	ja	230	165	nein	nein	ja	ja
Sportstech ESX600	155 - 195	66 - 99	9/16"	ja	240	165	ja	ja	ja	ja
Hop-Sport Strike	155 - 195	64 - 96	1/2"	nein	196	170	nein	nein	nein	ja
Hop-Sport Onyx	145 - 175	51 - 79	1/2"	nein	225	150	nein	nein	nein	nein
Miweba ME500	148 - 190	53 - 93	9/16"	nein	212	165	nein	nein	nein	ja

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
---------	----------------------	-----------------------	-------------------	--------------------	-------------------	----------------------	----------------------	-----------------	--------------------	--------------------

© ergometersport.de Armin Lenz Stand 11.2023