



## Größentabelle und Anpassungsmöglichkeiten für Ergometer

**Menschen die besonders klein oder sehr groß sind haben häufig das Problem ein geeignetes Ergometer zu finden.**

Die Herstellerangaben dazu sind meist sehr ungenau oder überhaupt nicht vorhanden. Deshalb vermesse ich bei meinen Tests die Geräte und berechne aus diesen Werten die geeignete Schrittlänge (Innenbeinlänge). Dazu verwende ich die Hügelformel aus dem Radsport.

Vor allem Personen die nahe an der Unter- oder Obergrenze der Größenangabe liegen sollten zur Sicherheit ihre Schrittlänge ausmessen.

Zusätzlich enthält die Tabelle noch verschiedene Angaben, die es ermöglichen einen Ergometer mit Fahrradkomponenten oder Hilfsmitteln an die persönlichen Bedürfnisse anzupassen.

Modelle	Körpergröße in cm	Schrittlänge in cm	Pedal-gewinde	Fahrrad-kurbel	Q-Faktor in mm	Kurbellänge in mm	Kurbel-verkürzer	Fahrrad-sattel
Asviva H22 Ergometer	160 - 200	71 - 101	9/16"	ja	228	170	ja	Ja
Christopeit AL2 Ergometer	160 - 195	71 - 96	1/2"	ja	208	140	nein	ja
Christopeit ECO 1000 Ergometer	160 - 200	71 - 101	9/16"	ja	224	170	ja	Ja
Christopeit ET6 Pro Ergometer	155 - 195	65 - 97	9/16"	nein	190	170	nein	Ja
Hammer Cardio Motion Ergometer	155 - 190	68 - 94	1/2"	ja	210	165	nein	ja
Hammer Ergo-Motion Ergometer	153 - 195	63 - 98	1/2"	ja	240	170	nein	nein
Miweba ME500 Ergometer	148 - 190	53 - 93	9/16"	nein	212	165	nein	ja
Nohrd Bike Ergometer	165 - 200	76 - 102	9/16"	ja	190	170	ja	ja
Skandika Morpheus Ergometer	165 - 205	74 - 108	1/2"	ja	218	170	nein	ja
Skandika Elskling Ergometer	155 - 190	64 - 95	1/2"	ja	230	165	nein	Ja
Skandika Wiry Ergometer	145 - 180	51 - 84	1/2"	ja	215	165	nein	nein
Sportplus 9600-iE Ergometer	160 - 200	70 - 102	9/16"	ja	218	170	ja	ja
Sportplus Speedracer 3000 Indoor Bike	160 - 200	71 - 101	9/16"	nein	185	175	ja	ja
Sportstech ESX500 Ergometer	155 - 190	66 - 94	9/16"	ja	240	165	ja	nein
Modelle	Körpergröße in cm	Schrittlänge in cm	Pedal-gewinde	Fahrrad-kurbel	Q-Faktor in mm	Kurbellänge in mm	Kurbel-verkürzer	Fahrrad-sattel