

MESSPUNKTE

→ Brustbeinhöhe cm

→ Armlänge cm

→ Innenbeinlänge cm

→ Unterschenkellänge cm

1918

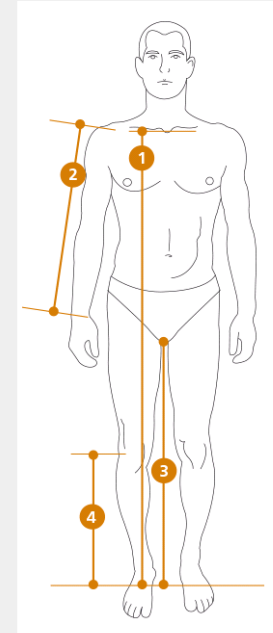


customer ✓ > BodyScan ✓ > BikeSelection > BikeAdjust

Go to BikeSelection New measurement Info points

Athlete's back to wall

- 1 Height of sternum
- 2 Arm length
- 3 Inner leg length (inseam)
- 4 Lower leg length

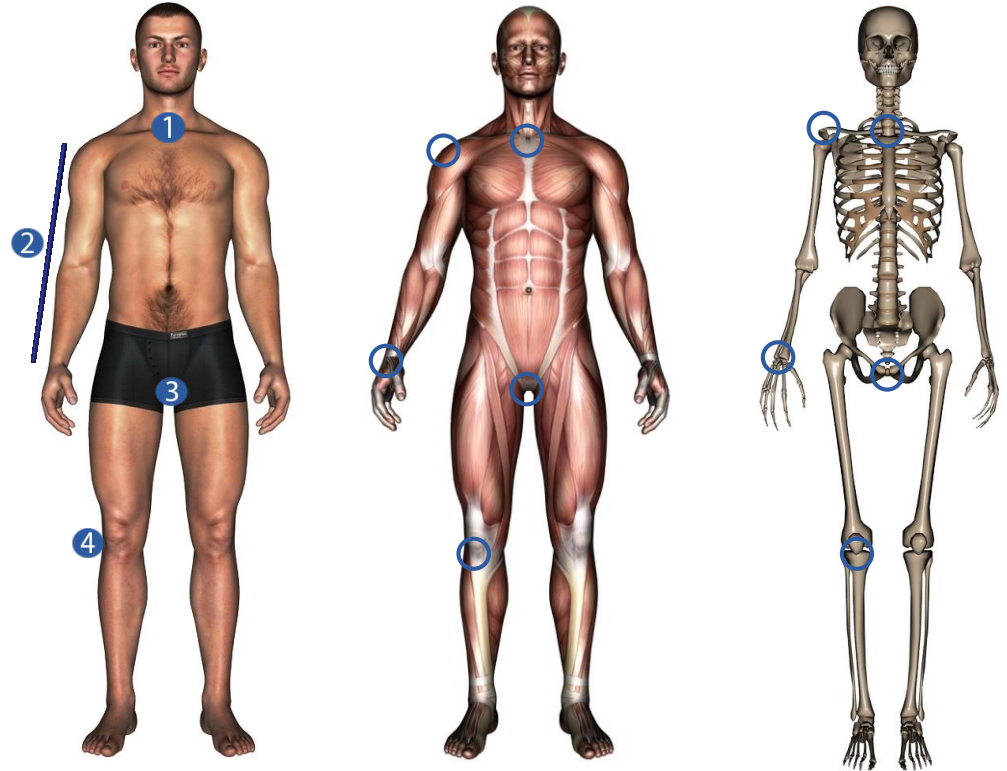


Comments

Messpunkte (measuring points)

- 1 Brustbein
- 2 Armlänge, von Schulter bis Handgelenksfuge
- 3 Innenbeinlänge
- 4 Unterschenkellänge

- 1 hight of sternum
- 2 arm length
- 3 inner leg length (inseam)
- 4 lower leg length

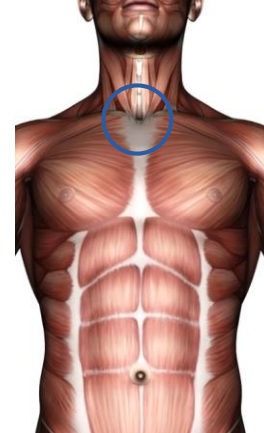
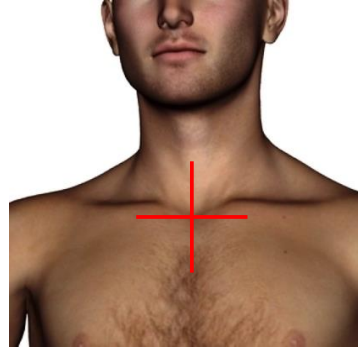


1. Brustbeinhöhe

Entfernung **Boden bis Brustbein**

Messpunkt: Brustbein

Zwischen den Schlüsselbeinen befindet sich eine Grube. An ihrer tiefsten Stelle befindet sich der Messpunkt Brustbeinpunkt (Suprasternale). Für die Messung am besten den Zeigefinger gestreckt und waagrecht in die Grube zu drücken und von der Kante zum Boden messen. Achten Sie darauf möglichst aufrecht zu stehen und natürlich ohne Schuhe.



2. Armlänge

Entfernung vom Handgelenk bis zur Oberkante des Schulterblattes

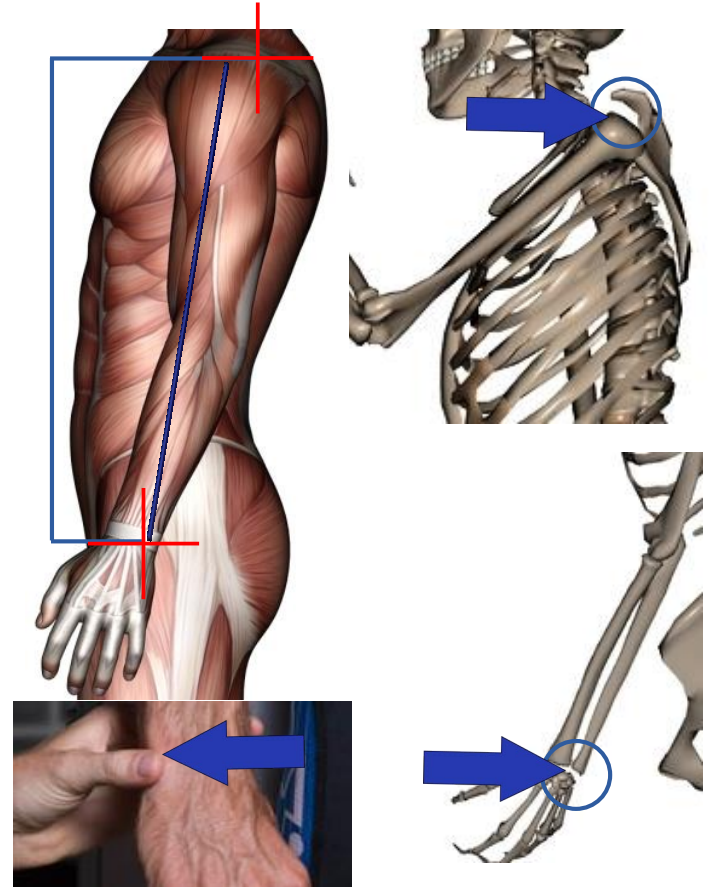
Messpunkt : Handgelenk

Die Hand wird zur Faust geformt und mit der Daumenseite an den Oberschenkel gepresst. Dabei ist das Ellenbogengelenk durchgestreckt und der Arm senkrecht zum Körper.

Der Messpunkt ist der seitlich sichtbare Knöchel am Handgelenk (Os Pisiforme).

Messpunkt : Schulter

Der Messpunkt ist durch Abtasten des Schulterkammes zu erreichen. Für die Messung fahren Sie mit dem Daumen auf dem Schlüsselbein entlang bis der äußerste und höchste Punkt des Schulterkammes erreicht ist und der Daumen absackt. Der Daumen befindet sich dann auf dem Messpunkt (Acromion).



3. Innenbeinlänge (IBL)

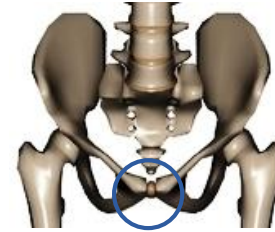
Entfernung vom Boden bis zum Schritt

Messpunkt: Schritt

Sie nehmen eine Wasserwaage und halten Sie mit hohem Druck in den Schritt so als ob Sie das Gefühl haben darauf zu sitzen, dabei muss sie natürlich im Wasser sein. Dann messen Sie von der Oberkante der Wasserwaage bis zum Boden. (ohne Schuhe)

Alternativ kann man ein großes Buch nehmen, dieses an eine Wand halten, damit hat man automatisch einen rechten Winkel und ganz nach oben in den Schritt drücken. Wieder von der Oberkante zum Boden messen.

Am besten ist, wenn eine 2. Person hilft zu halten und zu messen.



pubic symphysis



4. Unterschenkellänge

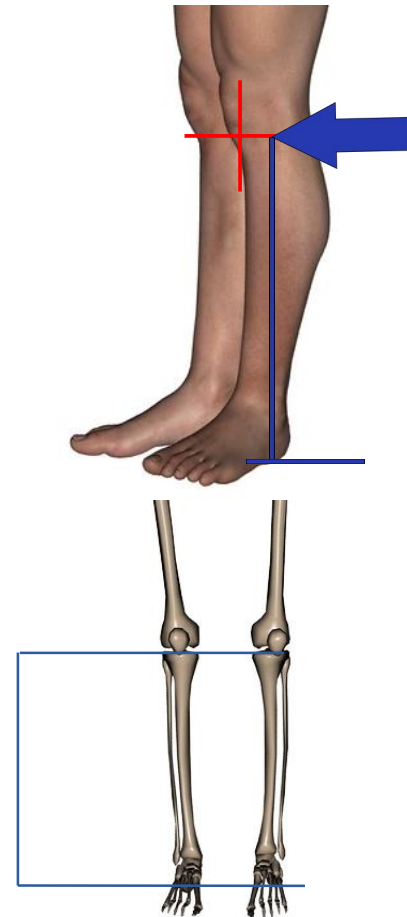
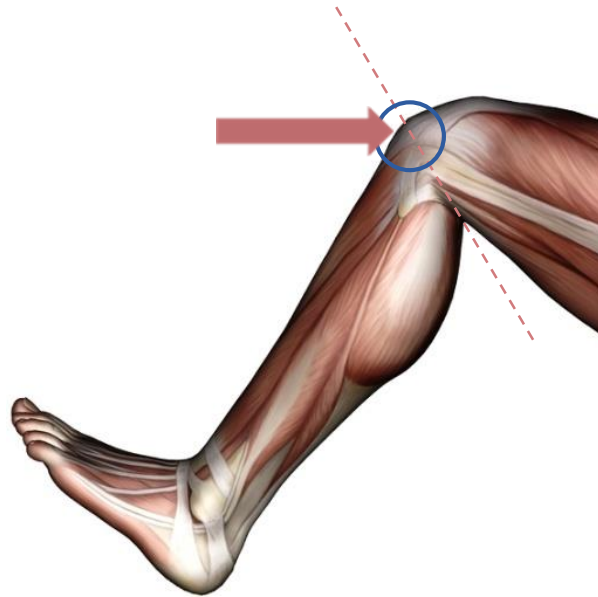
Messpunkt: Kniescheibe

Die Kniescheibe wird mit dem Daumen Richtung Schienbein abgefahren. Es ist darauf zu achten, die Oberschenkelmuskulatur zu entspannen.

Erreicht man mit dem Daumen die Kante der Kniescheibe liegt der Daumen direkt auf dem Messpunkt (Patellaspitze). Dabei die Kniescheibe nicht nach oben verschieben

Die untere Kante der Kniescheibe, auf dieser Höhe zum Boden messen.

Siehe Bild rechts, vom blauen Pfeil zum Boden.



SMARTFIT
ergonomic bike position