

BikeFit · Messprotokoll Körpermaße

Zum Ausfüllen an Rad und Körper — die gemessenen Werte trägst du anschließend selbst in die App ein (Schritt ① Maße / On-Bike-Check)

Name:

Datum:

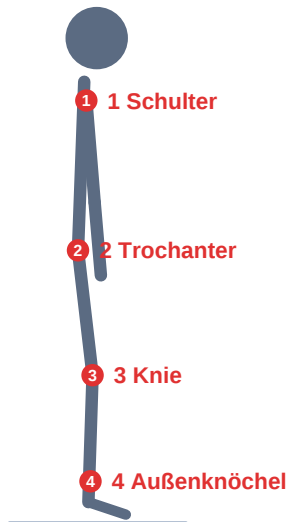
Körpergröße barfuß:

cm

Gewicht (optional):

kg

1 · Marker setzen — zuerst, alles Weitere wird von diesen Punkten gemessen



Kleiner Punkt mit Klebepunkt oder Stift — KRÄFTIGE Farbe (nicht schwarz, verwechselbar mit Muttermalen; nicht rot-auf-Haut mit dünnem Stift).

1 Schulter: knöcherne Ecke oben außen (Acromion) — am Knochen, nicht am Muskel.

2 Trochanter (Hüftknochen seitlich) — ERTASTEN: Hand seitlich an die Hüfte, Bein leicht ein-/auswärts drehen. Der Knochen, der sich unter den Fingern mitdreht, ist es. Punkt auf die Mitte.

3 Knie: seitlicher Gelenkspalt (Mitte des Knies von der Seite, Bein gestreckt).

4 Außenknöchel: der seitlich vorstehende Knochen. Socke darf ihn NICHT verdecken.

Aufrecht stehen bei allen Messungen. Immer Punkt-MITTE zu Punkt-MITTE, Maßband/ Zollstock straff und GERADE (nicht der Körperkontur folgen).

2 · Innenbeinlänge mit dem Buch (wichtigster Wert)



Barfuß, Rücken an der Wand. Ein Buch waagerecht zwischen die Beine nehmen und FEST nach oben in den Schritt ziehen (wie ein Sattel trägt). Buch an die Wand kippen. Abstand Boden → Buch-OBERKANTE messen, auf 0,5 cm genau.

Innenbeinlänge: cm

3 · Strecken von Marker zu Marker (gerade, straffe Linie, stehend)

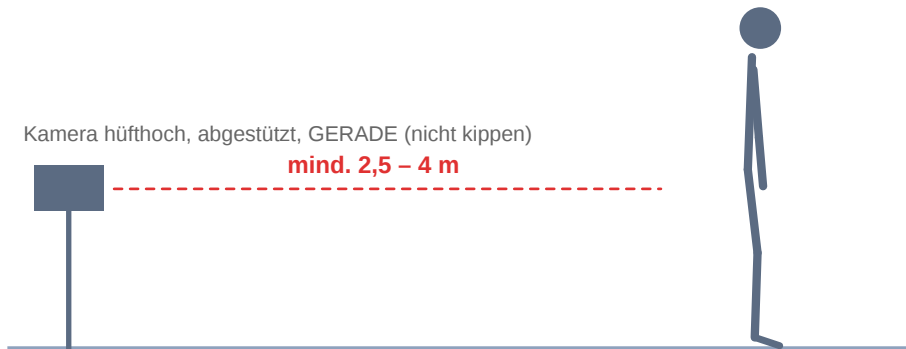
M1	Boden → Trochanter (2)	senkrecht, außen am Bein entlang	cm
M2	Trochanter (2) → Knie (3)		cm
M3	Knie (3) → Außenknöchel (4)		cm
M4	Trochanter (2) → Schulter (1)	gerade Linie, nicht der Taille folgen	cm
M5	Schulter (1) → Handgelenksfalte	Arm hängt locker und gestreckt	cm
M6	Schulter (1) → Ellbogenspitze	optional	cm
M7	Ellbogenspitze → Handgelenksfalte	optional	cm

Halbe-cm-Genauigkeit reicht. Wenn ein Wert schwer zu messen ist (Perspektive), lieber leer lassen als schätzen.

BikeFit · Fotos & Rad-Daten

Die Regeln sind aus der Kalibrierung belegt — jede einzelne verhindert einen nachgewiesenen Messfehler.

4 · Die zwei Fotos (seitlich, im Stehen)



Checkliste vor dem Auslösen:

- Alle 4 Marker gesetzt (Trochanter ertastet, nicht geschätzt)
- Abstand mindestens 2,5 m — die ganze Person MIT Luft über Kopf und unter den Füßen im Bild
- Kamera hüfthoch und gerade gehalten/abgestützt (nicht nach oben/unten gekippt)
- Außenknöchel-Marker sichtbar (Socke runter), enge oder keine Kleidung an den Messstellen
- Exakt von der Seite, aufrecht stehen, Arme locker hängen lassen, geradeaus schauen
- ORIGINAL-Dateien verschicken: JPEG statt HEIC (iPhone: Einstellungen → Kamera → Formate → „Maximale Kompatibilität“), NICHT über WhatsApp/Mail-Verkleinerung — sonst fehlen die Kamera-Daten.

Bitte ZWEI Fotos aus demselben Aufbau — zwischen den Aufnahmen kurz absetzen und neu hinstellen (zwei unabhängige Aufnahmen machen die Auswertung kontrollierbar).

5 · Optional: Rad-Daten (falls On-Bike-Check / Sattelhöhen-Vergleich gewünscht)

Rad (Marke / Modell / Größe):

Reale Sattelhöhe: mm — Tretlager-Mitte → Satteloberkante, ENTLANG des Sitzrohrs gemessen

Kurbellänge (falls bekannt): mm (steht meist innen auf der Kurbel, z. B. 172,5)

Anmerkungen: