

| <i>Din høyde</i> | <i>160-165 cm</i> | <i>165-170 cm</i> | <i>170-175 cm</i> | <i>175-180 cm</i> | <i>180-185 cm</i> | <i>185-190 cm</i> | <i>190-195 cm</i> | <i>195-200 cm</i> |
|------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| <b>rammestr</b>  | 48/52 cm          | 52/54 cm          | 53/55 cm          | 54/56 cm          | 55/58 cm          | 58/61 cm          | 59/62 cm          | 61/64 cm          |



Dette er veiledende tall!

En mer presis metode er og gange din skrittlengde med 2/3. Skrittlengde måles uten sko, og skuldrebredde mellom føttene.

Innstilling:

Setelhøyden, målt fra midt av krank til overkant af setet, i forlengelse av setepinnen, anbefales til og være 0,883 af skrittlengden.

Hvis du endrer på syklens innstillinger, gjør små endringer om gangen. Sykkel med endringerne en stund før du gjør nye endringer.