

Uw juiste framemaat bepalen

Om comfortabel te kunnen gaan fietsen is het van groot belang dat u een fiets met de juiste framemaat aanschaft. Ook voor kinderen is een correcte framemaat zeer belangrijk. Veiligheid op de fiets wordt grotendeels bij kinderen bepaald door de fiets met de juiste maat. Kunnen ze bij een noodstop makkelijk met hun voeten aan de grond?

Er zijn verschillende manieren om de juiste fietsmaat uit te rekenen. Laten we er eens wat doornemen:

Wat is een framehoogte?

Bij voornamelijk volwassen fietsen, en soms bij kinderfietsen, wordt er gesproken over een framehoogte. Met framehoogte wordt bedoeld de hoogte van het frame. Die wordt als volgt opgemeten:

U neemt de afstand van de bovenkant van de buis van het frame waar het zadel in steekt (de zitbuis) en meet de lengte van deze zitbuis tot het midden van de trapas (bracket: het ronde gat onderaan het frame waar de trapas met de pedalen zijn gemonteerd). Deze lengte in centimeters is dan de framehoogte van de fiets. Dit wordt dan als volgt weergegeven: 57cm.

Wat is de wielmaat?

Bij voornamelijk kinderfietsen, en soms bij volwassen fietsen, wordt er voor wat betreft de fietsmaat gesproken over de wielmaat. De wielmaat wordt aangeduid in inches (“). Aan de wielmaat wordt een bepaalde leeftijdscategorie toegedicht.

Wat is de kledingmaat?

Bij kinderfietsen wordt hun textielmaat (zie in bepaalde kledingstukken van het kind) gekoppeld aan een bepaalde leeftijdscategorie.

Zelf uw framemaat bepalen?

U kunt ook zelf uw framemaat heel eenvoudig bepalen. Meet de binnenbeenlengte van een van uw benen op. Doe dit door met blote voeten ongeveer 20cm met uw voeten uit elkaar te gaan staan. De lengte vermenigvuldigt u met de factor 0,65 voor een stads – en hybride fiets. Voor een racefiets en ATB gebruikt u de factor 0,66.

Bijvoorbeeld:

Stads- en Hybridefiets: uw binnenbeenlengte is 90cm. Dan wordt uw framemaat: $0,90\text{cm} \times 0,65 = 58,5 \text{ cm}$.

Racefiets en ATB: Dan wordt uw framemaat: $0,90\text{cm} \times 0,66 = 59\text{cm}$

Natuurlijk kunt u altijd door middel van de zadel pen iets hoger of lager te stellen ook de juiste comfortabele hoogte bereiken. Een framemaat bepalen is natuurlijk theorie. In de praktijk moet u zelf bepalen hoe u zelf het fijnste en comfortabelste fietst.

LET OP: Tegenwoordig zijn veel stads - en hybride/sportfietsen uitgevoerd met een verende zadel pen. De vering die in de zadel pen zit verhoogt de fiets met circa 4 cm. U moet, als u zo'n fiets aanschaft, uw framemaat met 4 cm verlagen.

Voorbeeld: Hierboven hebben we bepaald dat uw framemaat in dit voorbeeld bij een stadsfiets 58,5cm zou moeten zijn. Indien de fiets uitgevoerd is met een verende zadel pen dan wordt de framemaat: $58,5\text{cm} - 4,0\text{cm} = 54,5\text{cm}$.

Maattabellen

Onderstaand treft u een aantal maattabellen aan, die u naar aanleiding van bovenstaande uitleg makkelijk kunt gebruiken.

Kinderfietsen

Kledingmaat	Leeftijd	Wielmaat
92	2-4 jaar	12"
98	3-4 jaar	12"
92	4-5 jaar	14"
98	4-5 jaar	14"
104	4-6 jaar	16"
110	4-6 jaar	16"
116	5-8 jaar	20"
122	5-8 jaar	20"
128	6-9 jaar	20"
134	8-10 jaar	24"
140	8-10 jaar	24"
146	9-12 jaar	26"
152	9-12 jaar	26"
>158	10-12 jaar	28"

Stadsfietsen

Dames

Lichaamlengte	framemaat zonder verende zadel pen	framemaat met verende zadel pen
155 – 165cm	43 – 47cm	39 – 43cm
165 – 170cm	45 – 49cm	41 – 45cm
170 – 175cm	49 – 53cm	45 – 49cm
175 – 180cm	53 – 57cm	49 – 53cm
180 – 185cm	55 – 57cm	51 – 53cm
185 – 190cm	57 – 61cm	53 – 57cm
190 – 195cm	59 – 61cm	55 – 57cm
195 – 200cm	59 – 61cm	55 - 57cm

Heren

Lichaamslengte	framemaat zonder verende zadel pen	framemaat met verende zadel pen
155 – 165cm	47 – 49cm	43 – 45cm
165 – 170cm	49 – 51cm	45 – 47cm
170 – 175cm	51 – 53cm	47 – 49cm
175 – 180cm	53 – 57cm	49 – 53cm
180 – 185cm	55 – 57cm	51 – 53cm
185 – 190cm	56 – 61cm	52 – 57cm
190 – 195cm	61 - 63cm	57 – 59cm
195 – 200cm	63 – 65cm	59 – 61cm

ATB – Mountainbikes

Lichaamslengte	framemaat in inches	framemaat in cm.
150 - 165cm	14 -16inch	35 - 41cm
165 - 170cm	16 - 17inch	41 - 44cm
170 – 175cm	18 – 19inch	44 – 48cm
175 – 180cm	19 – 20inch	48 – 51cm
180 – 185cm	20 – 21inch	51 – 52cm
185 – 190cm	21 – 22inch	52 – 54cm
190 – 195cm	22 – 23inch	54 – 56cm
195 – 200cm	23 – 24inch	56 – 61cm

Racefiets

Lichaamslengte	framemaat in cm
155 – 165cm	47 – 50cm
165 – 170cm	50 – 52cm
170 – 175cm	52 – 55cm
175 – 180cm	55 - 58cm
180 – 185cm	58 – 61cm
185 – 190cm	60 – 62cm
190 – 195cm	61 – 63cm
>195cm	speciaal laten aanmeten.