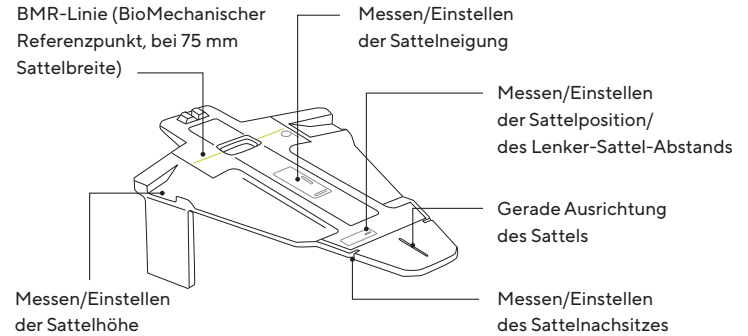
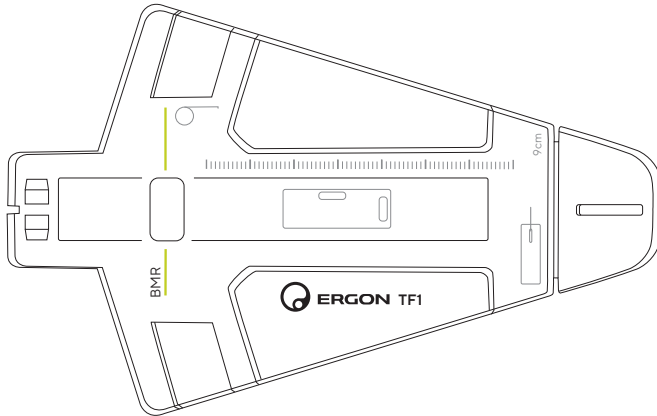


TF1 Bike Fitting Tool Saddle



Die Ergonomie muss stimmen

Beim Radfahren ist die richtige Sattelposition für die effiziente Kraftübertragung und den Sitzkomfort enorm wichtig. Das TF1 Bike Fitting Tool Saddle vereinfacht die ergonomische Einstellung von Fahrrädern und unterstützt bei der Übertragung einer Sitzposition auf ein anderes Fahrrad. Das TF1 Bike Fitting Tool Saddle hilft beim Messen der folgenden Einstellungen:

1. Sattelhöhe
2. Sattelneigung
3. Sattelnachsitz
4. Sitzlänge
5. Sattelausrichtung

Zusätzlich benötigtes Werkzeug:

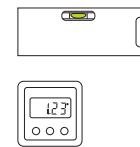
Maßband /
Zollstock



Senklot /
Schnur mit Gewicht



Kompakte Wasserwaage /
Smartphone-App /
Winkelmesser



Schmalere Stift



(DE) ⚠️ WARNUNG Bitte lies diese Anleitung sorgfältig durch. Bei Missachtung droht Verletzungsgefahr.

Setz dich nicht auf das TF1 Bike Fitting Tool Saddle – Bruchgefahr!

Jegliche Modifikationen dieses Produkts sind unzulässig und können unter Umständen deine Sicherheit oder Gesundheit gefährden. Ein Anspruch auf Sachmängelhaftung ist nach einem unsachgemäßen Gebrauch (Modifikation des Produkts, Nichteinhalten der Warnhinweise dieser Anleitung) nicht gegeben. Solltest du dieses Produkt an eine dritte Person weitergeben, kann die Anleitung unter www.ergonbike.com heruntergeladen werden.

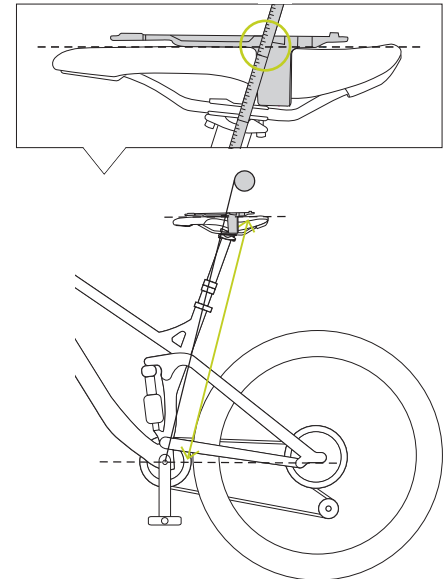
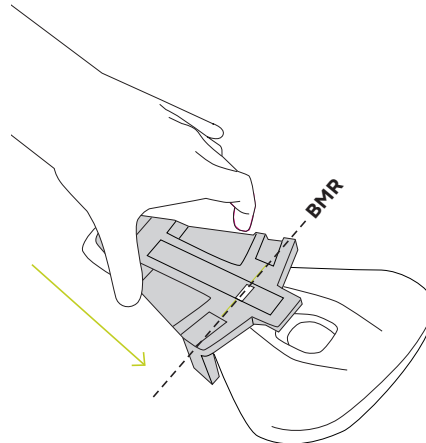
Sachmängelhaftung (vormals Gewährleistung):

Während der ersten zwei Jahre nach dem Kauf des TF1 Bike Fitting Tool Saddle hast du vollen Anspruch auf die gesetzliche Sachmängelhaftung. Sollten Mängel auftreten, wende dich bitte unter Vorlage des Kaufbelegs an deinen Ergon-Fachhändler. Für detailliertere Informationen zur Sachmängelhaftung / Reklamation einfach den QR-Code scannen bzw. online informieren unter www.ergonbike.com/warranty



1. Messen der Sattelhöhe:

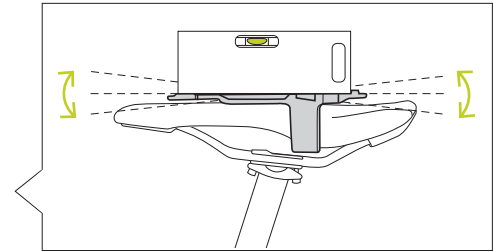
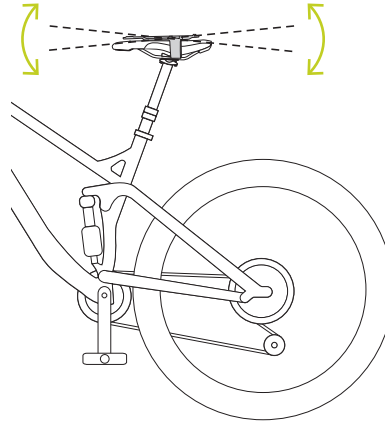
1. Schiebe das Tool von der Sattelnase aus in Richtung Sattelheck auf den Sattel auf, bis beide seitlichen BMR-Stege Kontakt mit dem Sattelrand haben. Achte dabei auf eine gerade Ausrichtung des Tools auf dem Sattel.
2. Lege einen Zollstock oder ein Maßband an der Mitte der Tretlagerwelle an und messe von hier bis zur Messlinie des Tools, die durch Einkerbung auf den BMR-Stege gegeben ist.
3. Vergleiche bei einem Satteltausch den Messwert mit dem bisherigen. Für eine weitere Optimierung teste die Sattelhöhe und die Sattelleinstellungen beim Fahren. Einen systematischen Prozess der Radeinstellung und optimale Werte findest du in der Fitting Box.



Mehr Informationen zu den Ergon Fitting Boxen findest du hier unter dem QR-Code.

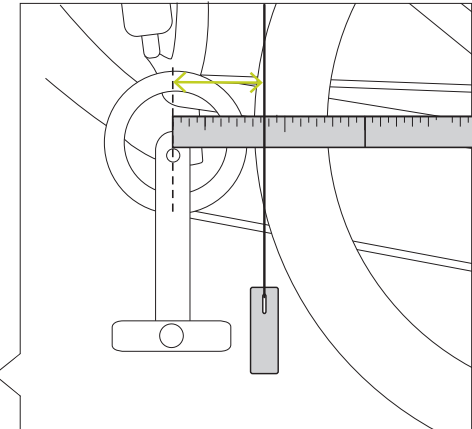
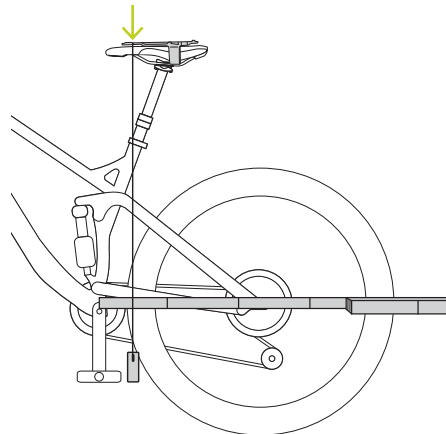
2. Messen der Sattelneigung

1. Schiebe das Tool, wie in Schritt 1.1 "Messen der Sattelhöhe" beschrieben, auf den Sattel auf.
2. Lege einen Winkelmesser, ein Smartphone mit Wasserwaagen-App oder eine kompakte Wasserwaage oben im Bereich des Wasserwaagensymbols auf das Tool auf.
3. Lies den Winkel ab.
4. Passe die Sattelneigung bei Bedarf an. Bei starkem Druck im Damm- und Genitalbereich neige die Sattelnase etwas nach unten. Sollte auch dies nicht helfen, wechsle auf einen Sattel mit einem Entlastungsbereich.



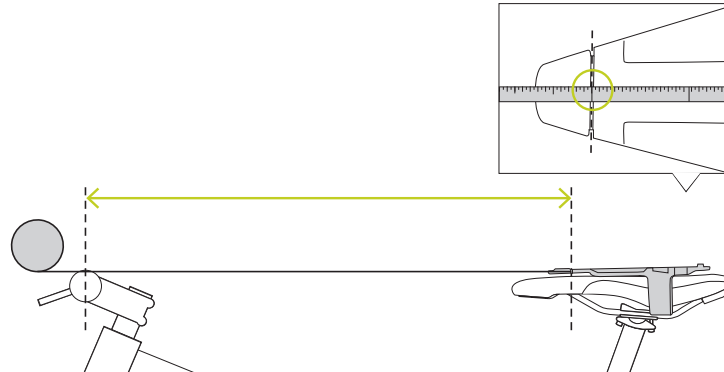
3. Messen der horizontalen Sattelposition (Nachsitz)

1. Wickle zur Fixierung die Schnur des Senklots um die vordere Kerbe des Tools.
2. Schiebe das Tool, wie in Schritt 1.1 "Messen der Sattelhöhe" beschrieben, auf den Sattel auf.
3. Lasse das Senklot auspendeln. Achte darauf, dass das Lot frei und genau senkrecht hängt.
4. Nutze ein Maßband oder einen Zollstock und messe die Distanz zwischen der Mitte der Tretlagerwelle und der Lotschnur.
5. Passe den Nachsitz bei Bedarf an. Wenn du die Einstellungen weiter optimieren möchtest, hilft dir die Fitting Box.



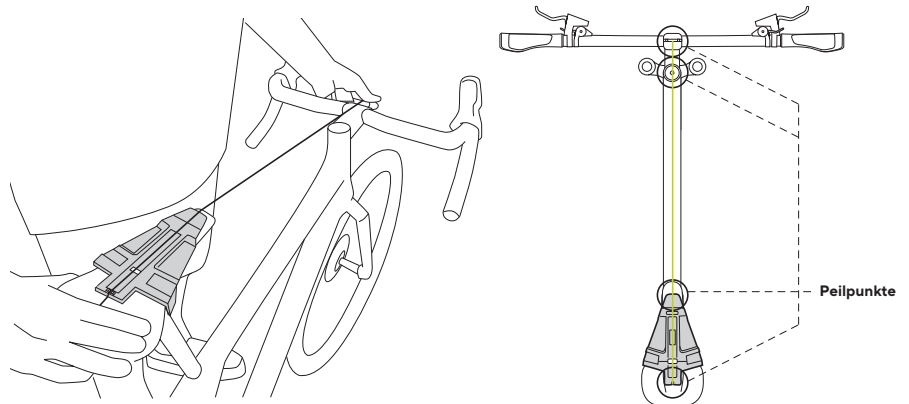
4. Messen des Lenker-Sattel-Abstands

1. Schiebe das Tool, wie in Schritt 1.1 "Messen der Sattelhöhe" beschrieben, auf den Sattel auf. Achte dabei immer darauf, dass die BMR-Stege des Tools dauerhaft Kontakt mit der Sattelkante haben und das Tool gerade auf dem Sattel ausgerichtet ist.
2. Nutze ein Maßband oder einen Zollstock und messe von der Mitte des Lenkers bis zur Einkerbung des Tools.
3. Passe den Lenker-Sattel-Abstand bei Bedarf an. Eine Veränderung kann über die Vorbaulänge oder einen anderen Lenker erfolgen. Wenn du die Einstellungen weiter optimieren möchtest, empfehlen wir die Fitting Box.



5. Messen der Sattelausrichtung

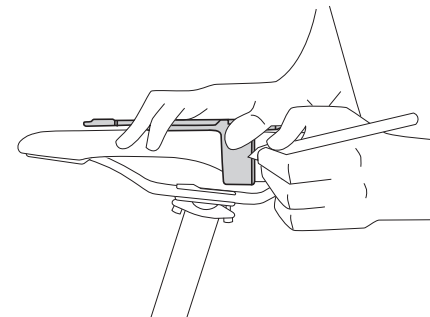
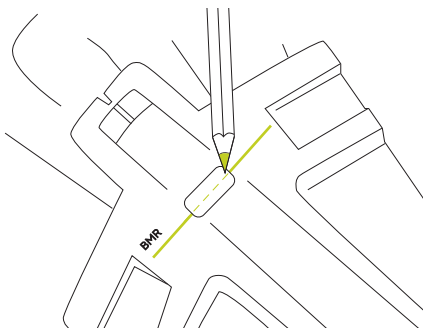
1. Befestige eine Lotschnur hinten an der Kimme des Tools.
2. Schiebe das Tool, wie in Schritt 1.1 "Messen der Sattelhöhe" beschrieben, auf den Sattel auf.
3. Halte das Tool gerade ausgerichtet und führe die Schnur zur Vorbaumitte. Achte darauf, dass der Lenker und das Vorderrad exakt gerade stehen.
4. Peile von oben auf das Korn an der Vorderseite des Tools.
5. Achte darauf, dass sich alle vier Peilpunkte in einer Flucht befinden.
6. Richte den Sattel gerade aus.



Einzeichnen der Biomechanischen Referenzlinie:

Die Biomechanische Referenzlinie (BMR75) ist die Linie, bei der der Sattel genau 75 mm breit ist. Diese Linie kann bei jedem Sattel eingezeichnet werden und macht damit verschiedene Sättel miteinander vergleichbar.

1. Schiebe das Tool, wie in Schritt 1.1 "Messen der Sattelhöhe" beschrieben, auf den Sattel auf.
2. Durch das "BMR-Fenster" kannst du nun mit einem dünnen Stift die BMR-Linie auf einem Sattel einzeichnen
3. Zusätzlich kannst du die BMR-Linie auch seitlich auf deinem Sattel einzeichnen: Mache dafür genau hinter den BMR-Stegen seitlich am Sattel eine Markierung
4. Beim Vergleich von unterschiedlichen Sätteln sollte der Nachsitz sehr ähnlich sein. Dabei hilft dir die BMR-Linie, da man die horizontale Position des Sattels schneller bestimmen kann.



Ergon Bike Ergonomics

RTI Sports GmbH

Am Autobahnkreuz 7, 56072 Koblenz, Germany

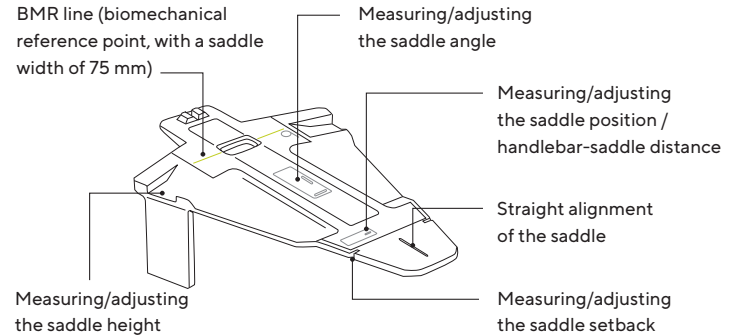
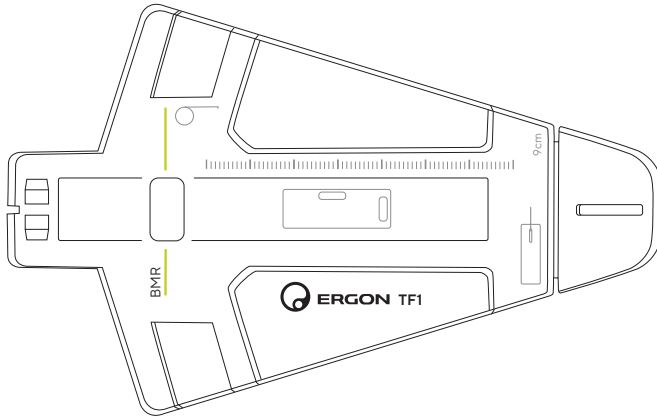
T +49 (0) 261 899998-28, F +49 (0) 261 899998-19

info@ergonbike.com, ergonbike.com

Ergon® is a worldwide trademark. Ergon reserves the right to change any products without prior notice. Subject to misprints, errors and changes.

ERG_MAN_BT_TF1_Bike_Fitting_Tool_Saddle_01_2026

TF1 Bike Fitting Tool Saddle



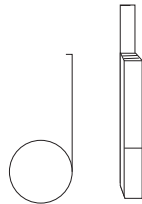
Ergonomics must be right

When cycling, the correct saddle position is extremely important for efficient power transfer and seating comfort. The TF1 Bike Fitting Tool Saddle simplifies the ergonomic adjustment of bicycles and helps transfer a seating position to another bicycle. The TF1 Bike Fitting Tool Saddle helps measure the following settings:

1. Saddle height
2. Saddle angle
3. Saddle setback
4. Seating length
5. Saddle alignment

Additional tools required:

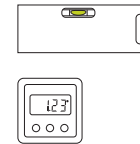
Measuring tape /
folding ruler



Plumb bob /
String with weight



Compact spirit level /
smartphone app /
protractor



Narrow pen



(EN) ⚠ WARNING Please read these instructions carefully. Failure to do so may lead to injury.

Do not sit on the TF1 Bike Fitting Tool Saddle – risk of breakage!

This product must not be modified in any way. Doing so may endanger your safety or health. The product warranty does not cover modified products, or products used in a way not intended or set out in this document. Failure to follow all instructions will invalidate the warranty.

Should you pass the product on to a third person, a copy of the instruction manual can be downloaded at www.ergonbike.com.

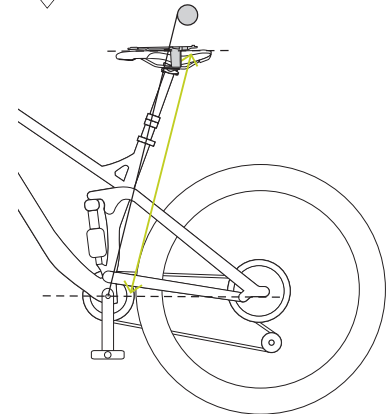
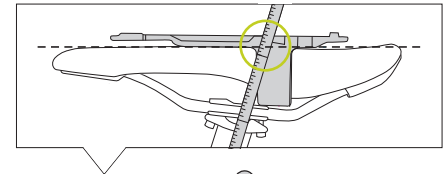
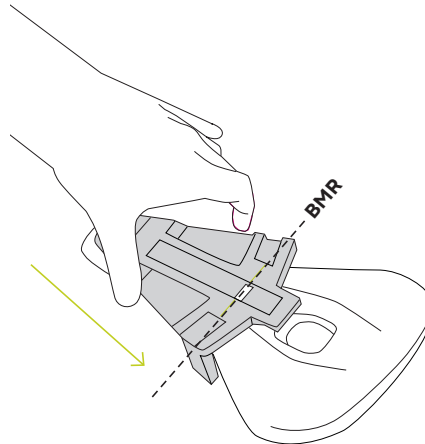
Ergon worldwide limited warranty:

Ergon warrants to the original retail purchaser that this product is free from defects in material and workmanship for (2) two years from the date of original retail purchase. Please see the current full warranty policy at www.ergonbike.com/warranty or scan QR-code for details.



1. Measuring the saddle height:

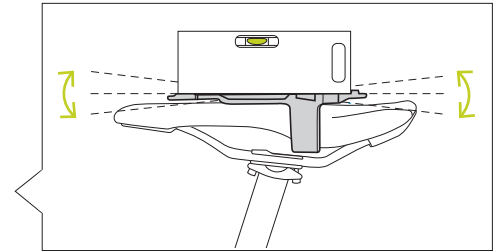
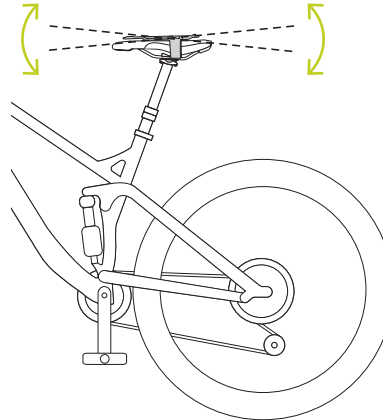
1. Slide the tool onto the saddle from the saddle nose towards the rear of the saddle until both side BMR bars are in contact with the edge of the saddle. Make sure that the tool is aligned straight on the saddle.
2. Place a folding rule or tape measure at the center of the bottom bracket axle and measure from here to the measuring line on the tool, which is indicated by an indentation on the BMR bars.
3. When replacing the saddle, compare the measured value with the previous one. For further optimization, test the saddle height and saddle settings while riding. You can find a systematic process for bike adjustment and optimal values in the Fitting Box.



You can find more information about the Ergon Fitting Boxes here under the QR code.

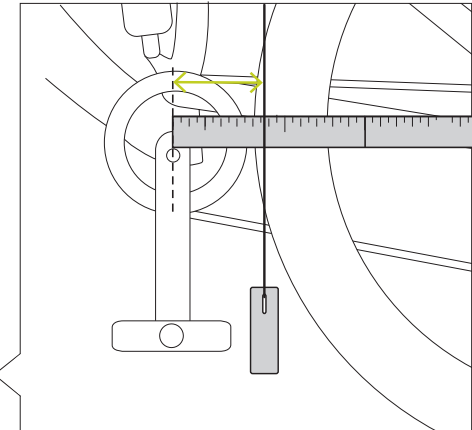
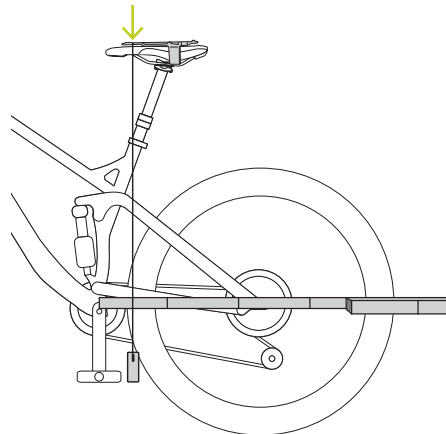
2. Measuring the saddle angle

1. Slide the tool onto the saddle as described in step 1.1 "Measuring the saddle height."
2. Place a protractor, a smartphone with a spirit level app, or a compact spirit level on top of the tool in the area of the spirit level symbol.
3. Read the angle.
4. Adjust the saddle angle if necessary. If you feel strong pressure in the perineal and genital area, tilt the saddle nose slightly downward. If this does not help, switch to a saddle with a relief area.



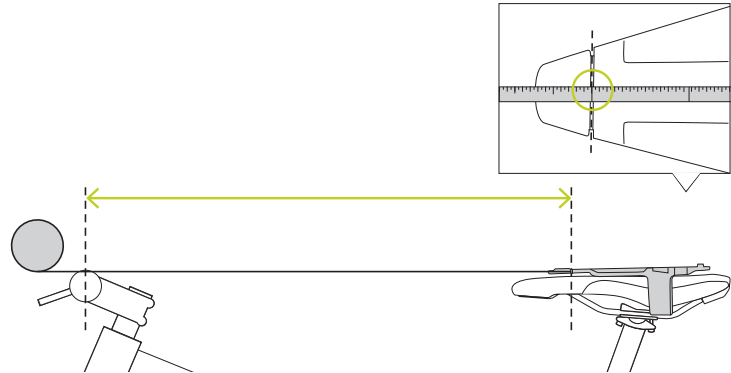
3. Measuring the horizontal saddle position (setback)

1. Wrap the plumb bob string around the front notch of the tool to secure it.
2. Slide the tool onto the saddle as described in step 1.1 "Measuring the saddle height".
3. Allow the plumb bob to swing freely. Make sure that the plumb bob hangs freely and exactly vertically.
4. Use a tape measure or folding rule and measure the distance between the center of the bottom bracket axle and the plumb line.
5. Adjust the saddle position if necessary. If you want to further optimize the settings, the Fitting Box will help you.



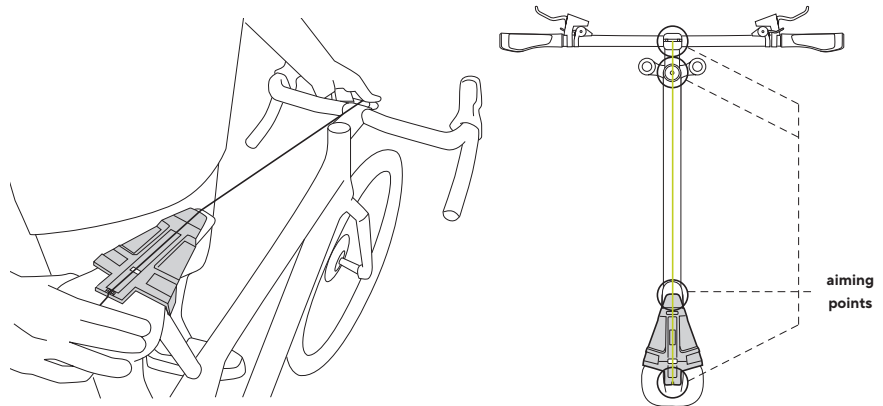
4. Measuring the distance between the handlebars and the saddle

1. Slide the tool onto the saddle as described in step 1.1 "Measuring the saddle height." Always make sure that the BMR bars of the tool are in constant contact with the edge of the saddle and that the tool is aligned straight on the saddle.
2. Use a tape measure or folding rule and measure from the center of the handlebars to the notch on the tool.
3. Adjust the handlebar-saddle distance if necessary. This can be done by changing the stem length or using different handlebars. If you want to further optimize the settings, we recommend the Fitting Box.



5. Measuring saddle alignment

1. Attach a plumb line to the rear of the tool's rear sight.
2. Slide the tool onto the saddle as described in step 1.1 "Measuring the saddle height."
3. Hold the tool straight and guide the line to the center of the stem. Make sure that the handlebars and front wheel are perfectly straight.
4. Aim at the front sight on the front of the tool from above.
5. Make sure that all four aiming points are aligned.
6. Align the saddle straight.



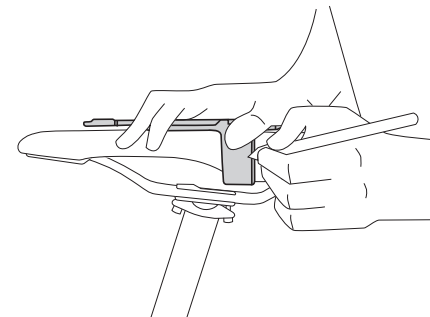
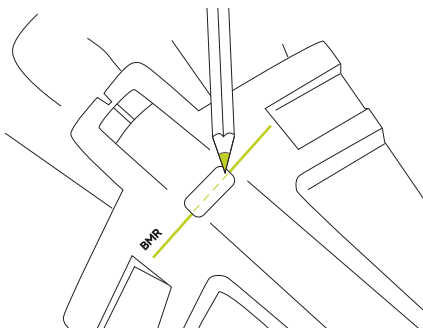
Additional features



Drawing the biomechanical reference line:

The biomechanical reference line (BMR75) is the line where the saddle is exactly 75 mm wide. This line can be drawn on any saddle, making it possible to compare different saddles with each other.

1. Slide the tool onto the saddle as described in step 1.1 "Measuring the saddle height."
2. Through the "BMR window," you can now use a thin pen to draw the BMR line on a saddle
3. You can also draw the BMR line on the side of your saddle: To do this, make a mark on the side of the saddle directly behind the BMR bars
4. When comparing different saddles, the rear position should be very similar. The BMR line helps you with this, as it allows you to determine the horizontal position of the saddle more quickly.



Ergon Bike Ergonomics

RTI Sports GmbH

Am Autobahnkreuz 7, 56072 Koblenz, Germany

T +49 (0) 261 899998-28, F +49 (0) 261 899998-19

info@ergonbike.com, ergonbike.com

Ergon® is a worldwide trademark. Ergon reserves the right to change any products without prior notice. Subject to misprints, errors and changes.

ERG_MAN_BT_TF1_Bike_Fitting_Tool_Saddle_01_2026