



Wer braucht schon eine Kurbelarmverkürzung für's Fahrrad? So oder ähnlich hätte ich sicher Anfang des Jahres auch noch gefragt. Eine Knieoperation (TEP) und vier Wochen Reha später bin ich bedeutend schlauer. Deshalb habe ich mir von [Brand Metallverarbeitung](#) in Obertshausen mal den [Kurbelarmverkürzer FA 5/20](#) schicken lassen und ihn intensiv getestet. [Hier](#) gibt es eine Übersicht über die unterschiedlichen Modelle.



FA 5/20 L: Fertig montiert

Kurbelarmverkürzer: was ist das und wer braucht so was?

Da vermutlich nur ein sehr geringer Teil unserer Leser eine Vorstellung hat, worum es hier geht, eine kleine Erklärung. Jedes Fahrrad hat zwei Tretkurbeln, die zum Lieferumfang gehören. Die meisten verbauten Kurbeln haben eine Länge von 170 mm, 172,5 mm oder 175 mm. Alles andere ist dann schon eine Sonderanfertigung. Beim Treten bestimmt der obere Punkt der Kurbel, wie sehr mein Knie gebeugt wird.

Unter normalen Umständen verschwendet man daran keinen Gedanken. Habe ich bis Anfang des Jahres auch nicht. Wenn allerdings, aus welchen Gründen auch immer, die Beweglichkeit des Knies eingeschränkt ist, wird eine Kurbelverkürzung interessant. Durch die Verkürzung reduziert sich der Kurbelradius und die Beugung wird geringer. Und das heißt, früher wieder auf's Rad und weniger Schmerzen.



Hilfreich ist eine Kurbelarmverkürzung übrigens auch für Menschen mit sehr unterschiedlicher Beinlänge. Sie können damit ihr Handicap ausgleichen.

Unboxing



FA 5/20 L: Handlich verpackt



FA 5/20 L: Lieferumfang

Wolfgang Brand hat mir aus seiner Lieferpalette einen Kurbelarmverkürzer FA 5/20 L zur Verfügung gestellt. Die „5“ signalisiert, dass es fünf verschiedene Einstellmöglichkeiten gibt, die „20“ zeigt an, dass die Verkürzungspositionen jeweils 20 mm auseinander liegen. „L“ heißt einfach, dass der Verkürzer für die linke Seite gedacht ist. Zum Lieferumfang gehören:

- der massive Kurbelarmverkürzer
- ein passender Innensechskant
- eine massive Schraube
- zwei kleine Schrauben mit Kontermutter
- ein kleiner Innensechskant
- ein kleiner Gabelschüssel

Montage



FA 5/20 L: Anstelle des Pedals anschrauben

Die Montage ist auch ohne die kurze Montageanweisung intuitiv möglich. Der Verkürzer wird mit der dicken Schraube an Stelle des Pedals an die Kurbel geschraubt, mit den kleinen Schrauben wird das Ganze am Pedalarm fixiert und schließlich mit den Kontermuttern arretiert. Fertig.



© Klaus Görgen

FA 5/20 L: Nur noch das Pedal montieren

Anschließend schraubt man das ausgewählte Pedal in der gewünschten Position fest. Dazu ist es hilfreich, wenn man ein Pedale verwendet, das mit einem Gabelschlüssel angeschraubt werden kann. Und das war's dann auch wirklich und es geht zur ersten Probefahrt.

Fahrtst Kurbelarmverkürzer FA 5/20 L

Ich habe den FA 5/20 L verwendet, nachdem ich ein neues Kniegelenk implantiert bekam. Das heißt, Bewegungen sind schmerzhaft, Beugung will wohl überlegt sein. Also habe zur ersten „Fahrt“ die Kurbel um 60 mm verkürzt und ein flaches Pedal angeschraubt. An der anderen Seite war nach wie vor ein Klickpedal montiert.

Die ersten Kilometer bin ich so gut fünf Wochen nach der OP auf der Rolle gefahren. Wen's interessiert: 10 Minuten Fahrtzeit, 3,22 km, 112 W Leistung. Es ging ja nicht darum, Rekorde aufzustellen, sondern Beweglichkeit zu erlangen. Nach weiteren gut 24 Tagen habe ich mich dann mit diesem Setting auf die Straße getraut. Der Fokus:

- beherrschbare Strecken
- wenig Steigung
- keine übertriebenen Geschwindigkeiten

So habe ich mich langsam an längere Strecken herangetastet und dabei auch die Verkürzung schrittweise



reduziert. Der nächste entscheidende Schritt war dann, das flache Pedal durch ein Klickpedal zu ersetzen. Natürlich auch das erst wieder auf der Rolle ausprobiert, die ist ja geduldig. Und dann hat es immer noch Überwindung gekostet, damit auf die Straße zu gehen.

Nach insgesamt 10 Wochen und gut 900 km fahre ich jetzt wieder mit normaler Pedallänge auf der Straße und habe meinen Spaß. Die Tourlänge ist immer noch nicht überwältigend, nähert sich aber doch langsam wieder 40 km und die eine oder andere Steigung darf auch wieder dabei sein.

Gleich am Anfang fing der Kurbelverkürzer übrigens kurz vor Ende einer Tour an sich zu lösen. Von da an habe ich einfach das mitgelieferte Werkzeug mitgenommen, es aber nur noch einmal gebraucht.

Fazit

Ein Kurbelverkürzer ist eine tolle Sache, wenn man sie braucht. Sie sieht zwar auf einem superleichten Carbonrad Scheiße aus, aber mich hat's nicht gekümmert. Hauptsache Spaß!

Ich denk, ohne das Teil säße ich heute noch nicht wieder auf dem Rad und das wäre seeeehr schade.

Ein ganz großes „Danke schön“ an Wolfgang Brand, der mir den Pedalarmverkürzer völlig unbürokratisch zur Verfügung gestellt hat.

Ach ja, den Preis von 129,00 € halte ich für angemessen. Da habe ich für den einen oder anderen Schnickschnack schon deutlich mehr ausgegeben ☐

