

Задачи настройки посадки:

- Повышение комфорта при езде на велосипеде
- Профилактика травматизма
- Увеличение мощности
- Улучшение аэродинамики
- Рационализация энергозатрат
- Повышение качества педалирования

Оборудование для настройки посадки



Используемые методики



- **Body Geometry Fit.** Разработанная совместно с Д-ром Энди Пруиттом из Центра Спортивной Медицины в Боулдере технология Body Geometry FIT является комплексной системой по подгонке велосипеда под геометрию тела, которая создает своего рода идеальное сочетание велосипеда и велосипедиста.
- **Retul.** Retul был основан в г. Боулдер, штат Колорадо, и с 2007 года производит лидирующее оборудование на рынке технологии в области точной настройки посадки. Группа единомышленников с опытом работы в велоспорте, триатлоне и горных велосипедах, а также инженеры, биомеханики, объединили свои знания в различных видах деятельности, чтобы адаптировать технологию захвата движения на велосипеде под любительский велоспорт.
- **ГЦОЛИФК.** Также в своей методике мы используем теоретические и практические наработки кафедры теории и методики велосипедного спорта, Российского Государственного Университета Физической Культуры, которая занимается изучением данной проблематики со времен Советского Союза.

Ход тестирования

Тестирование проходит в 3 больших этапа:

- **Предварительный опрос**, в который входит знакомство и получение более подробной информации по целям настройки посадки лично для вас.
- **Предварительная оценка ваших индивидуальных особенностей**, т.е. таких параметров как расстояние между сиделищными буграми, оценка подъема свода стопы, положение таза, форма спины, определение уровня мышечной массы спины, определение уровня гибкости, определения нейтральной позиций шипа, длина ног и разница длины ног и других параметров, необходимых для настройки посадки.
- **Настройка посадки.** Предварительно снимаются все основные параметры с вашего велосипеда. Затем начинается подготовка динамического велоэргометра, которые позволяет изменять параметры размера велосипеда в динамике (не слезая с велосипеда). На ваше тело в определенных точках устанавливаются датчики, которые с помощью специальной камеры позволяют определить точные координаты в пространстве. Затем, после первого теста мы получаем подробный отчет с углами во всех необходимых для настройки посадки суставах. Далее, с помощью изменения параметров велосипеда, мы получаем нужный диапазон углов в этих суставах. Производим замер полученных параметров, и максимально переносим на ваш велосипед. Заканчивается тестирование замером углов непосредственно на велосипеде и оценка соответствия нужных параметров.

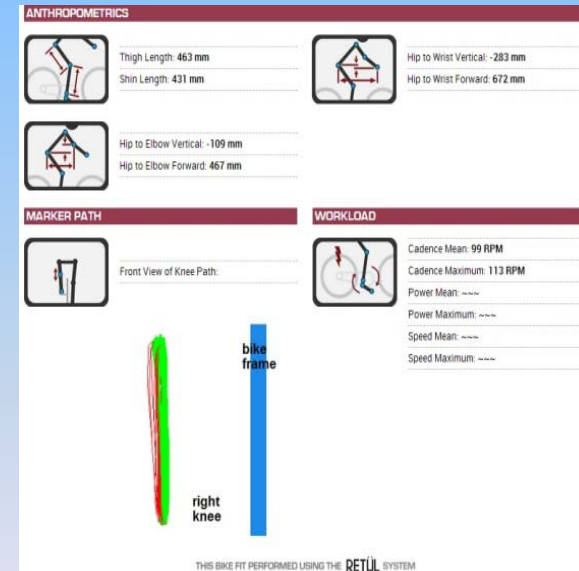
Предварительная оценка ваших индивидуальных особенностей

- Один из основных этапов настройки посадки, который включает в себя более 20 шагов. На основе полученных данных принимаются решения о «глубине» посадки, подборе клиньев и стелек, подбор седла и др.



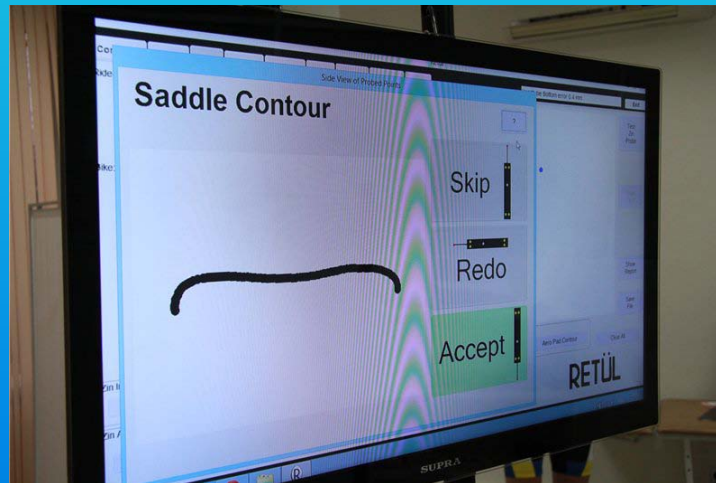
Настройка посадки

















- На ваше тело в определенных точках устанавливаются датчики, которые с помощью специальной камеры позволяют определить точные координаты в пространстве. Затем, после первого теста мы получаем подробный отчет об углах в суставах, задействованных при движении велосипедиста. Далее, с помощью изменения параметров велосипеда, мы получаем нужный диапазон углов в этих суставах.



Замер основных параметров велосипеда

- Измерения велосипеда проходят с помощью специального устройства Zin, которое помогает обозначить отправные точки в системе координат, которые в процессе оценки преобразуются в основные размеры велосипеда. Данный метод позволяет нам получать наиболее точные результаты



MEASUREMENTS & ANGLES			
	Saddle Height: 767 mm BB to center of saddle profile		Handlebar Reach: 558 mm tip of saddle horiz to bar top
	Handlebar Drop: -122 mm cen of saddle profile to bar top grip - denotes bar below saddle		Grip Reach: 719 mm tip of saddle horiz to front end of grip
	Saddle Setback: -70 mm BB horiz to front tip of saddle. - denotes saddle behind BB		Grip Drop: -93 mm cen of saddle to front end of grip. - denotes grip lower
	Saddle Angle: 0° angle of saddle to horizon. - denotes nose down		Bar Reach: 51 mm center of bar to back end of grip
	Eff. Seat Tube Angle: 74° saddle height axis to horizon		Grip Width: 416 mm grip center to center
	Grip Angle: 26° angle to horizon - denotes front end up		BB to Grip Reach: 649 mm BB to front end of grip
	Frame Stack: 541 mm		Handlebar Stack: 600 mm
	Frame Reach: 403 mm BB to center of headtube top		Handlebar Reach: 488 mm BB to center of bar

THIS BIKE FIT PERFORMED USING THE RETUL SYSTEM

Подбор велосипеда во Frame Finder

- С помощью ПО компании Retul стал возможен подбор велосипеда, который подходит именно вам. Сам процесс подбора велосипеда аналогичен настройке посадки, но полученные результаты замеров загружаются в систему Frame Finder, и на их основе подбирается велосипед и комплектующие к нему.

