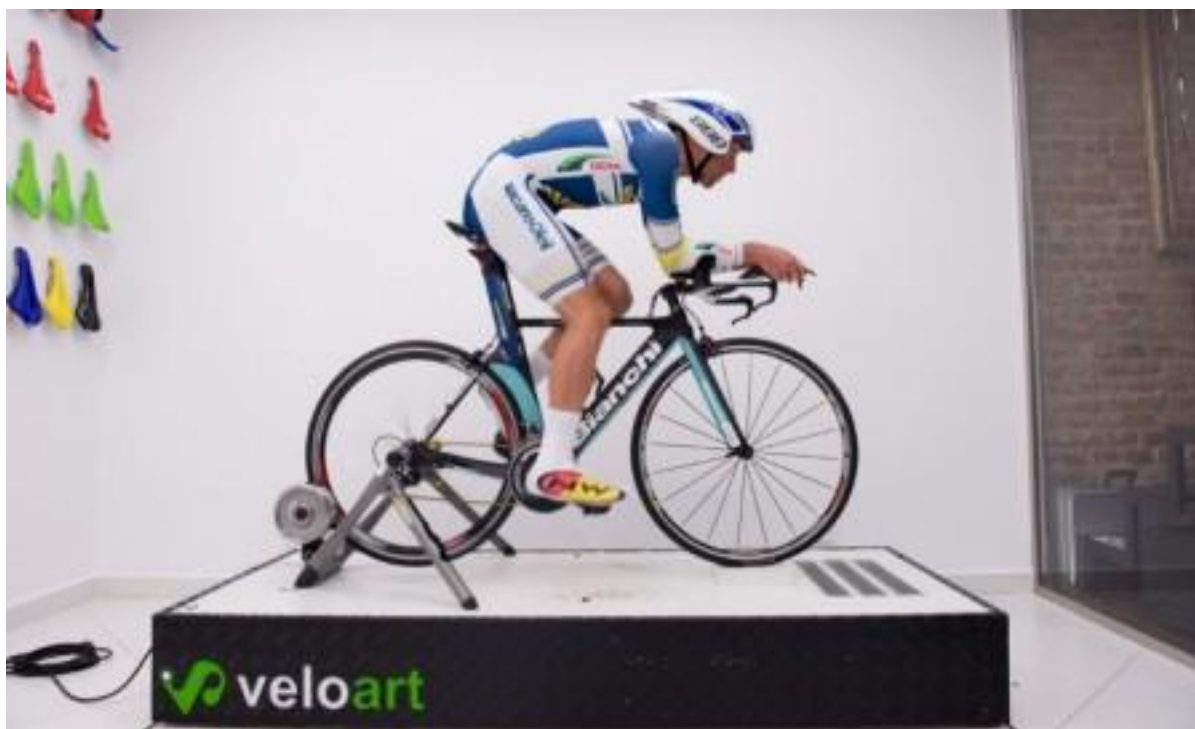


Kolarz pod kątem

Poradnik dotyczący geometrii roweru

VELOART

Odpowiedni dobór ramy stanowi nie lada wyzwanie. Wartości kątów i długości rur ma znaczenie. Dobrze dobrana rama pod względem rozmiaru i geometrii to klucz do wygodnej i efektywnej pozycji. Jak ją uzyskać?



Odpowiedni dobór ramy stanowi nie lada wyzwanie. Wartości kątów i długości rur ma znaczenie. Dobrze dobrana rama pod względem rozmiaru i geometrii to klucz do wygodnej i efektywnej pozycji. Jak ją uzyskać?

Zobacz też: ROZMIAR RAMY DO ROWERU - JAKI WYBRAĆ? JAK USTAWIĆ SIODEŁKO W ROWERZE?

Do czego służy geometria

Na pierwszy rzut oka każdy rower wygląda dość podobnie. Rama, dwa koła, kierownica, korby i siodełko. W przypadku początkujących użytkowników dobór właściwego rozmiaru i geometrii, czyli stosunku długości poszczególnych rur roweru oraz ich kątów nachylenia względem siebie może sprawiać trudności.

Mimo wszystko zadanie sobie tego trudu zwyczajnie się opłaca. Dobór odpowiedniej

ramy może odbywać się na kilka sposobów. Wiedzę możemy zdobywać na własną rękę, korzystać z pomocy bardziej doświadczonego znajomego lub też zdać się na usługi profesjonalnego studia bikefittingu. Osoba z odpowiednim doświadczeniem i zasobem informacji potrafi w gąszczu katalogowych ram znaleźć tą właściwą.



Geometrię i rozmiar ramy dobiera się na podstawie proporcji ciała, stopnia rozciągnięcia oraz preferencji kolarza. Dobrze dobrana rama odwdzięcza się korzystnym rozłożeniem masy i polepszeniem komfortu. Duże znaczenie ma prawidłowe usytuowanie siodła dyktowane przez tzw. efektywny kąt rury podsiodłowej, dzięki któremu nogi przekazują moc z większą siłą. Poprawienie komfortu wpływa na obniżenie się kosztu energii zużywanej na utrzymanie pozycji. I można ją wykorzystać na „kręcenie”.

Na co zwracać uwagę

Przed analizą tematu warto zapoznać się z podstawowymi kategoriami służącymi do opisu geometrii ramy. Najważniejsze spośród nich to:

Efektywna długość górnej rury ramy

Wartość ta określa pochylenie tułowia na rowerze. Zależna jest od wysokości ciała, długości rąk oraz stopnia rozciągnięcia zawodnika. Jej długość można kompensować poprzez skracanie/wydłużanie mostka. Jest ona mierzona w poziomie od środka szczytu główki ramy do osi rury podsiodłowej.

Długość rury podsiodłowej

Najbardziej rozpoznawalna wartość. Przez producentów podawana jest jako wyznacznik wielkości danego rozmiaru. Najczęściej mierzona jest od środka mufy supportu do środka szczytu rury podsiodłowej. Zależna jest przede wszystkim od wzrostu oraz długości nóg.

Wysokość główki ramy

Wpływa na pozycję zajmowaną przez kolarza. Im niższa (proporcjonalnie do ramy), tym pozycja bardziej agresywna i mniej komfortowa.

Zasięg (ang. reach)

Wartość mierzona poziomo od środka osi suportu do przedłużonej linii środka szczytu główki sterowej. Często podawana jako alternatywa dla długości rury górnej. Jest wartością niezależną od kąta rury podsiodłowej.. Wraz z wartością stack coraz częściej podawana przez producentów .

Wysokość bezwzględna (ang.stack)

Odległość mierzona w pionie od osi środka suportu do szczytu główki . Wartość niezależna od wysokości środka suportu wielkości kół.

Kąt nachylenia rury podsiodłowej

Dobierania na podstawie sposobu pedałowania i proporcji anatomicznych kończyn dolnych. Większy (średnio powyżej 73 st.) wymusza większą kadencję, a mniejszy odwrotnie. Dobór zależny od stylu jazdy i uprawianej dyscypliny kolarskiej.

Oprócz wyżej wymienionych, najważniejszych parametrów, szczegółowe wymiary ramy opisywane są również przez takie zmienne jak: kąt nachylenia główki ram, wyprzedzenie i wysokość widelca, wysokość suportu czy baza kół. Parametry te odnoszą się do sterowności roweru i nie wpływają zasadniczo na pozycję.



Nie bez znaczenia są również wielkości zastosowanych komponentów. Po wyborze odpowiedniej ramy indywidualne dopasowanie odbywa się za pomocą doboru długości i kąta kierownicy i mostka oraz ramion korb.

Retul Bike - zaawansowany dobór geometrii

Obecnie na rynku dostępne są narzędzia umożliwiające dobór właściwej ramy. Są one znaczną pomocą w rękach specjalisty od bikefittingu, który pomoże dobrać właściwy rower odpowiadający proporcjom ciała i sylwetce.



Jednym z narzędzi jest stacjonarny rower Retül Müve Fit Bike. Produkcją go firma Retül specjalizuje się w tworzeniu specjalistycznych urządzeń do bikefittingu. Za pomocą Müve Fit Bike możliwe jest wypracowanie optymalnej pozycji i znalezienie preferowanej geometrii spośród wyników baz danych udostępnianych przez producentów.

Urządzenie umożliwia ustawienie pozycji MTB, szosowej oraz triathlonowej na żywo, w trakcie jazdy. Pozwala dobierać kąty oraz długości rur niezależnie od siebie, przez co idealnie wpisuje się w zapotrzebowanie użytkownika. Przy pomocy kamer i czujników umieszczonych na ciele kolarza wypracowują się pożądaną pozycję w ruchu dynamicznym i dobiera geometrię wraz z komponentami.



Podsumowanie

Dobór prawidłowej geometrii roweru ma duże znaczenie. Pozwala nie tylko poczuć się bardziej komfortowo, ale również poprawia efektywność naszej jazdy. Podstawowy dobór możemy przeprowadzić na własną rękę, m.in. dzięki podstawowym sugestiom zawartym w artykule. Jeśli jednak chcemy zainwestować w rower w 100% dopasowany do naszych możliwości, to warto oddać się w ręce specjalisty.

Tekst przygotowany we współpracy ze studiem bikefittingu: www.veloart.pl

Fot.: Veloart