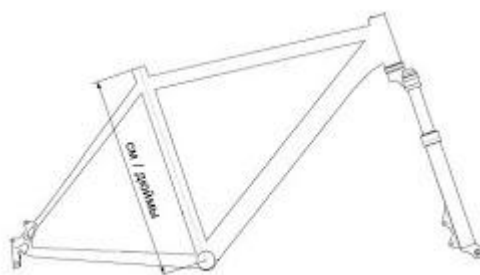


Как подобрать велосипед по росту

Как правило, велосипед выпускается в нескольких размерах или, как говорят, ростовках. Это обеспечивает людям разного роста одинаково комфортную посадку. Различные ростовки одной и той же модели отличаются только размером рамы, все остальные части велосипеда абсолютно идентичны.

Размер рамы

Размер рамы обычно указывается в дюймах и наносится на подседельную трубу. Некоторые производители указывают размер рамы в сантиметрах или же используют буквенные обозначения (S, M, L). Последний способ не так уж плох, учитывая что цифры мало что говорят неискушенному в велосипедном деле человеку. Для любознательных дадим точное определение. Размер рамы - это расстояние от оси каретки (оси системы) до конца подседельной трубы. Этот параметр является базовым и однозначно задает длины остальных элементов рамы, ведь ее пропорции неизменны для всех ростовок. Именно эти неизменные пропорции и называют **геометрией рамы**.



Выбор размера рамы по росту

Рост, см	Размер рамы	Размер рамы, дюйм	Размер рамы, см
135-150	XS	14"	35,4
150-160	XS, S	15"	37,9
155-165	S	16"	40,6
165-175	S, M	17"	43
170-180	L	18"	45,7
175-185	L	19"	48
180-190	XL	20"	50,8
185-190	XL	21"	53,1
185-195	XXL	22"	55,8
190-200	XXL	23"	58,1

Замечания к таблице

Таблица относится к горным велосипедам, для других видов велосипедов подбор рамы по росту отличается.

Различные производители рекомендуют использовать собственные таблицы подбора размера рамы.

Ростовки идут внахлест. Это означает, что некоторым людям подойдет два соседних размера рамы. Отличатся, будет посадка.

Размер рамы и посадка на велосипеде

Размер рамы влияет на посадку на велосипеде. Если рама велика, то за рулем приходится тянуться, что приводит к утомлению спины и кистей рук. Если рама же мала, седок как бы нависает над рулем. В этом случае на руки приходится значительная часть веса тела, от чего они немеют. Голову же приходится задирать, чтобы увидеть дорогу - от этого болит шея.

Следует отметить, что посадка на велосипеде зависит также от анатомических особенностей конкретного человека, а геометрия рамы может сильно отличаться у различных производителей и даже у различных моделей одного и того же производителя. Сочетание двух этих факторов порой дает неожиданные эффекты. Поэтому настоятельно рекомендуем вам окончательный выбор размера велосипеда делать после тщательной примерки. И в заключение пара практических советов по подбору размера велосипеда.

Станьте над велосипедом. Обе ноги на земле, рама между ногами, седло упирается в ягодицы. Если от промежности до верхней трубы рамы остается около 5 см - велосипед вашего размера. Вопреки расхожему мнению это не мера предосторожности, а показатель того, что рама соответствует вашим антропометрическим данным (длине ног).

Установите седло на правильную для вас высоту. Если вам пришлось вытащить подседельный штырь до самой ограничительной отметки или дальше (это само по себе опасно!), то велосипед вам мал, если же практически весь подседельный штырь остался в трубе, то велосипед, наоборот, велик.

Типы рам велосипеда

Рама – самый главный конструктивный элемент. Основные требования к раме – прочность и легкость. Современные рамы МТВ изготавливаются из стали, алюминиевых сплавов, титановых сплавов или композитных сплавов.

Стальные рамы надежны, ремонтпригодны и недороги, среди недостатков – большая масса и подверженность коррозии.

Алюминиевые рамы легче в сравнении со стальными, почти не подвержены коррозии, не ремонтируются в полевых условиях и дорожке стоят.

Титановые рамы высокопрочны, имеют небольшую массу, не корродируют, за счет гибкости сплава отлично гасят вибрацию, обеспечивая комфортную езду, но дорого стоят.

Композитные рамы, как правило, изготавливаются с применением карбона (углепластика). Такие рамы жестки, упруги, самые легкие, не подвержены коррозии, но и самые дорогие.

По соотношению цена-качество наиболее оптимальным для туризма остается вариант алюминиевых рам. Затем стоит определиться, какое у велосипеда должно быть навесное оборудование.

Подбирайте велосипед под свой рост и катайтесь с удовольствием!

