

## **Jak poprawnie ustawić wysokość siodełka?**

Na wsporniku siodełka znajduje się specjalny znacznik informujący o maksymalnym wysunięciu go z ramy. Pod żadnym pozorem nie wolno go przekraczać nawet o centymetr! Rowerzysta musi mieć możliwość optymalnego wyprostowania kolan. Kiedy pedały znajdują się w najniższej pozycji kolano powinno być nieznacznie ugięte. Oto trzy sposoby ustalenia wysokości siodełka, ale tak naprawdę do optymalnej wysokości siodełka trzeba niestety dojść metodą prób i błędów.

### **Sposób 1**

Wsiądź na rower, niech pomocnik przytrzyma cię za kierownicę tak, żebyś się nie przewracał na boki. Na pedałach oprzyj pięty, przekręć pedałami do tyłu, jeżeli w momencie obracania stawy kolanowe prostują się zupełnie, a jednocześnie nie przesuwasz pośladków z jednej na drugą stronę siodełka oznacza to, że jest ono ustawione na prawidłowej wysokości.

### **Sposób 2**

Zmierz długość nogi od podłoża do krocza. Jeżeli szukasz rozmiaru roweru górskiego wynik w centymetrach należy pomnożyć przez współczynnik 0,57. Jeżeli próbujesz dobrać wielkość ramy szosowej, to mnoż przez współczynnik 0,67. Jeżeli ma to być rower trekkingowy - 0,63. Uzyskany wynik to rozmiar w centymetrach. Ponieważ rozmiary rowerów górskich podawane są zazwyczaj w calach, należy wykonać jeszcze jedno dzielenie, tym razem przez 2,54.

### **Sposób 3**

Ustalono, że optymalny kąt pomiędzy podudziem, a udem mierzony od przodu kończyny, przy korbach w pozycji pionowej wynosi  $70^\circ$  i  $140^\circ$ . Optymalny czyli w tym wypadku najlepszy dla przeciętnego człowieka. Nie ma takich. Każdy człowiek jest zbudowany inaczej, jedni są silniejsi co drudzy nadrabiają szybkością itp. Minimalnie niższa pozycja siodełka pozwala wyzwolić większą siłę, wyższa pozwala utrzymać wysoką kadencję (tempo obracania pedałami).

*Źródło: [www.bikeboard.pl](http://www.bikeboard.pl)*