

Армс Ленстронг

ИНТЕРВЬЮ

Опыт езды: шоссе с 2017г, до 6 000км наката.

Стиль катания: тренировки по шоссе.

Травмы: ортроскопия правого колена.

Жалобы: затекает шея и поясница, дискомфорт в левом надколеннике, от длительной езды немеют пальцы рук.

Цель: подбор выноса, установка шипов и высоты седла для комфортной посадки.

ЗАМЕРЫ

Рост: 187,5см. Длина ног: 900мм, по косточкам - 875мм.

Длина рук: 670мм, туловище: 670мм. Ширина плеч: 435мм.

Ширина седалищных бугров в рабочей позиции: 122мм.

Нормальный свод стопы, стопа широкая. Минимальный варус. Позвоночник без искривления.

Обувь V` twin 500 Road - 44р. Стельки ортопедические с поддержкой свода стопы и учетом пронации.

Гибкость: в согнутом положении пальцы рук ниже уровня пола на 7см. Средний уровень растяжки мышц ног. Правая и левая стороны симметричны. Рекомендация к укреплению мышц пресса и растяжке мышц бицепса бедра.

Поворот стоп симметричный - 92°.

Положение шипов Shimano SM-SH11: со смещением назад от оси плюсневой кости большого пальца на 2мм. Без поперечного смещения. Установлены в центре свободного хода.

GIANT TCR ADVANCED SL3 (XL) 2013

Рама: ЕТТ=610мм, высота рулевой трубы=200мм.

Расстояние до выноса 10мм.

Длина шатунов: 172.5мм.

Установлен подходящий руль шириной 440мм, reach=90мм, drop=135мм.

Вынос 135мм, +8°. Рекомендован 110мм, -6° для улучшения контроля велосипеда при сохранении угла наклона торса при хвате за манетки 43°.

Скорректировали положение ручек для соответствия с

геометрией руля. Уменьшили reach на 30мм.

Для текущей посадки рекомендовано седло средней жесткости, шириной 148-150мм с продольно вогнутым профилем. Установлено San Marco Regale 148мм.

Высота седла выбрана согласно углу 36° в колене при положении педали в нижней точке. Ось колена без смещения относительно оси педали согласно отвесу.

Движение колен при педалировании прямолинейно.

ГЕОМЕТРИЯ (GEOMETRY)

- A** - Высота от каретки до верха седла: 809 мм (805 мм)
(Seat height)
- B** - Расстояние от носика седла до руля: 607 мм (610 мм)
(Seat-to-handlebar reach)
- C** - Р. от носика седла до рулевой трубы: 490 мм (495 мм)
(Seat-to-headset reach)
- D** - Высота руля от земли: 953 мм (963 мм)
(Handlebar height)
- E** - Высота от седла до земли: 1038 мм (1033 мм)
(Saddle vertical height)
- F** - Смещение седла от каретки: 80 мм (84 мм)
(Seat seatback)

Высота от земли до оси эксцентрика 342 мм.

