

Bikefitting - co to takiego?

Bikefitting to dopasowanie prawidłowej, optymalnej, pozycji poprzez wprowadzenie indywidualnych ustawień w rowerze. Profesjonalny bikefitting to złożony proces, u którego podstaw leży wiedza z zakresu biomechaniki, aerodynamiki, ergonomii, anatomii człowieka oraz fizjoterapii.

Bikefitting znacznie wykracza poza standardowe dopasowanie roweru do człowieka, które polega zwykle na doborze odpowiedniego rozmiaru ramy, ustawieniu wysokości, na której znajduje się siodełko oraz w niektórych przypadkach - dopasowaniu długości mostka.

To proces, który bierze pod uwagę to, że każdy człowiek jest inny. Każdy z nas jest na innym poziomie treningowym, ma inne cele i inny poziom sprawności funkcjonalnej. To zróżnicowanie wpływa na to, że podstawowe dopasowanie rozmiaru ramy i wysokości siodełka, nie zawsze przynosi oczekiwany efekt w postaci całkowicie komfortowej i efektywnej pozycji. Bikefitting to narzędzie, dzięki któremu możemy uzyskać idealnie dopasowaną do potrzeb jednostki, maksymalnie efektywną i komfortową, pozycję ciała na rowerze.

Czy warto zainwestować w bikefitting?

Odpowiedź na to pytanie jest ogólnie rzecz biorąc bardzo prosta. Bo czy warto inwestować środki (w postaci pieniędzy i czasu) w poprawę komfortu życia? Chyba nie ma wątpliwości, że tak.

A czy bikefitting przyniesie tyle samo korzyści każdej osobie, która się na niego zdecyduje? Każda osoba, po dokładnym dopasowaniu pozycji odczuje zmianę. Niektórzy odczują ją bardzo, inni minimalnie. Największe efekty bikefitting przyniesie dla osoby, która na rowerze jeździ dużo. Rekreacyjnie lub trenując i startując w zawodach. Liczy się czas, spędzany w siodle i dystanse, jakie dana osoba pokonuje. Im dłużej siedzimy na rowerze, tym bardziej odczuwamy wszelkie błędy w ustawieniu pozycji i doborze części takich jak siodełko.

Są trzy grupy osób, które z bikefittingu wyniosą najwięcej korzyści:

...