
wysoko¶æ siode³ka a spd

Autor: ziabak - 2008/04/11 18:14

Z czystej ciekawo¶ci porównawczej chcia³am Was zapytaæ, jak macie ustawion± wysoko¶æ siode³ek i czy przej¶cie (je¶li takie by³o) z peda³ów platformowych na spd mia³o u Was jaki¶ wp³yw na zmianê tej wysoko¶ci?

Czy podczas zatrzymania musicie zej¶æ z siode³ka, czy wysoko¶æ pozwala Wam na podparcie siê noga bez zchodzenia?

Z teoretycznego punktu widzenia ju¿ wiele siê naczyta³am o prawid³owym ustawieniu wysoko¶ci siode³ka, wiem równie¿ z praktyki jak mi jest najwygodniej, natomiast przesiadam siê w³a¶nie na spd i szczerze mówi±c szukam do¶wiadczeñ u kogo¶, kto przez to przeszed³ :)

O:wysoko¶æ siode³ka a spd

Autor: dareksucharek - 2008/04/12 10:36

Cze¶æ

Siedz±c na siode³ku po zatrzymaniu dotykam czubkami butów ziemi.

Na pocz±tku ustaw siê wypięcia buta na minimum uchroni ciê to przed upadkami.

O:wysoko¶æ siode³ka a spd

Autor: ziabak - 2008/04/12 17:23

dziêki :) zastanawiam siê nad tym, ¿eby swoje siode³ko troszkê w³a¶nie obni¿yæ ale waham siê bo je¶li je obni¿ê tak, abym siedz±c na siode³ku mog³a podeprzeæ siê nog± to mam dosæ mocno zgiête kolano w najni¿szej pozycji peda³a i nie wiem, czy nie zakosztuje w zwi±zku z tym jakiej¶ kontuzji z tymi spd :/ Je¿d¿±c do tej pory na platformach noge w kolanie mia³am tylko ciut zgiêta w najni¿szym po³o¿eniu i to by³o dla mnie wygodne, ale to nie pozwala mi na podparcie siê bez zej¶cia z siode³ka... heh - ale dylematy, nie :)

O:wysoko¶æ siode³ka a spd

Autor: tomasz_to2 - 2008/04/12 17:28

Wiêc siode³ko idzie w górê po tym jak siê przesiadasz na system spd- teoretycznie powinno siê podwy¿szyæ o wysoko¶æ zamka i podeszwy z buta spd

praktycznie zale¿y to od tego czy masz prawid³owo dobran± wysoko¶æ ramy- wygl±da to tak ¿e stoj±c na ziemi mo¿na na palcach-jak baletnica w spd:laugh: - nie powinna¶ siedzieæ na rurce tylko mieæ parê centymetrów luzu, tak ¿eby zachowaæ równowagê przy zatrzymaniu siê;

Natomiast druga mo¿liwo¶æ ustawienia wysoko¶ci siode³ka jak pierwsza uda siê bez problemów z kroczeniem ;p to peda³uj±c w dolnym po³o¿eniu noga powinna byæ wyprostowana ale lekko ugiêta w kolanie tak by ¶ciêgn± nie by³y naprê¿one (np jak ca³kowicie wyprostujesz nogê w kolanie to je poczujesz) nara;)

O:wysoko¶æ siode³ka a spd

Autor: ziabak - 2008/04/12 18:29

Rozmiar ramy stara³am siê w³asnie bardzo dok³adnie przemyśleæ :) Kupowa³am niedawno nowy rower i w tym przypadku na spokojnie analizowa³am za i przeciw :) Trochê mia³am z tym dylematów, bo nie jestem wysoka (164) i szesnastocalowa rama górala niestety jest dla mnie "na styk" - dlatego zdecydowa³am siê na rower o geometrii enduro który ma ramê czternastocalow± (36 cm) i chocia¿ o skakaniu na rowerze raczej nie my¶la³am ;) to nie zrazi³a mnie wzmocniona a tym samym ciê¿sza nieco od górala konstrukcja, bo mój stary rowerek wa¿y chyba ze 25 kilo. Mam za to ten komfort, ¿e krocze jest bezpieczne :)

Próbowa³am sobie na sucho z asekuracj± i wpomaganiem mê¿a ;) z tymi ustawieniami wysoko¶ci i na razie pozosta³am przy wersji wy¿szej, to znaczy - siedz±c na siode³ku mam noge wyprostowan± lekko zgiêt± w kolanie. Tylko deszcz kurcze dzisiaj pada... a mia³am zamiar wypróbowaæ w naturze :/ Mo¿e jutro...

=====

O:wysokości siodełka a spd

Autor: ziabak - 2008/04/14 14:03

Noo - muszę się pochwalić, że pierwszy dzień w spd mam za sobą i żyję ;) Z wysokością siodełka chyba dobrze trafiłem, w każdym razie nic mnie nie boli prócz odrapanego kolana i siniola na udzie po klasycznym padzie na boczek... zapomniałem się wypiąć zanim stanę, ale ogólnie jest super.

... dobrze, że nie skojarzyłem wczorajszej daty zanim wyszedłem na rower, bo bym się chyba zestresował ;) a tak, to tylko musiałem stawiać czoła przypadkom, bo na tej pierwszej 1/4dzie w spd, oprócz padu na boczek zapałem gumę (dzielnie zmieniłem dętkę), wkręci mi się patyk pod łańcuch (na szczęście obyło się bez latania...) a w domku okazało się że po moim udzie wspina się kleszcz :blink: - na szczęście jeszcze nie zdążył się wgryźć.

=====