

ZÁKLADNÍ NASTAVENÍ SPRÁVNÉHO POSEDU NA KOLE



Extenze kolene

Je to úhel svírající stehenní a holenní kost. Za optimální se považují hodnoty 140°- 145°. Tento úhel lze ovlivnit změnou výšky sedla, předozadní pozicí sedla a předozadním posunem kufrů.



Plantární flexe kotníku

Je úhel mezi holenní kostí a chodidlem. Za optimální se považují hodnoty 90°- 100°. Lze ovlivnit změnou výšky sedla, předozadní pozicí sedla a předozadním posunem kufrů.



Předozadní poloha kolene

Je dána pozicí kolene k ose pedálu, které by měly být ve vertikální ose +/- 10 mm. Lze ovlivnit výškou sedla, předozadní pozicí sedla, předozadním posunem kufrů a předozadní pozicí řídítek.



Sklon trupu

Je dán horizontální osou procházející přes kyčel a spojnicí rameno - kyčel. Za optimální se považují hodnoty 48°- 60°. Lze ovlivnit změnou výšky sedla a řídítek, předozadní pozicí sedla a řídítek.

Úhel ramene

Je dán úhlem mezi spojnicí rameno - kyčel a rameno - zápěstí. Za optimální se považují hodnoty 70°- 80°. Lze ovlivnit změnou výšky sedla a řídítek, předozadní pozicí sedla a řídítek.