## BICIKL PRILAGOĐEN VOZAČU – ZNAČI SVE

Optimalna prilagodba bicikla izuzetno je važna jer znatno utječe na prijenos vozačeve snage na bicikl, njegovu udobnost i efikasnost.

„Kod vožnje bicikla želim i na treningu i na natjecanju ići do svojih granica i ne patiti od negativnih utjecaja loše prilagođenog bicikla.“ – Levi Leipheimer, Omega Pharma- Quickstep.

### VOZI DALJE, BRŽE I PUNO UDOBNIJE

 Bez obzira počinješ li voziti bicikl ili si iskusan natjecatelj kao Levi , loše prilagođen bicikl utječe na tvoje performanse. Postoji niz različitih prilagodnih sustava , ali Body geometry Fit je najopsežnija prilagodba koja se može primijeniti na sve bicikliste bez obzira na njihove mogućnosti vožnje, njihove vrste i marke bicikala.

Ta metoda ide dalje od ostalih metoda i bazira se na individualnom i znanstveno utemeljenom procesu te uzima u obzir sve aspekte najboljeg položaja u vožnji.

Body geometry fit metoda razvijena je uz pomoć dr. Andy Pruitt-a u Boulder Center for Sports Medicine. Dr. Pruitt-a koji je ortoped, sportaš, biciklista i godinama radi sa sportašima posjetio je Mike Sinyard vlasnik Specializeda i predložio mu da napravi alat kojim bi se bicikl mogao što bolje prilagoditi vozaču. Nakon par mjeseci rada dr. Pruitt je došao do zaključka da je to nemoguće jer bi za svakog čovjeka trebalo izraditi individualan alat pošto je svaki čovjek različit. Došli su do rješenja da osnuju akademiju na kojoj bi se obrazovali specialisti koji će znati prilagoditi bicikl svakom čovjeku. Bilo je to prije 25 godina, 25 godina iskustva.

Oni su se pobrinuli da svi biciklisti voze bicikl brže, dulje, udobnije i s najmanjim rizikom za ozljede.

Body Geometry Fit metoda u ponudi je samo kod Specialized dilera. U Hrvatskoj jedino u „ Gema Biciklist“ u Bjelovaru.

### ŠTO TE OČEKUJE?

Svaka prilagodba bicikla počinje intervjuom na kojem Body Geometry Fit stručnjak postavlja pitanja o dosadašnjim ozljedama, osobnim zahtjevima i ciljevima koje očekuje od Fitinga.

Tada slijedi opsežan Body Geometry Fit proces u kojem stručnjak stvara jasnu sliku tvojih potreba i posebnosti tvojeg tijela.

 Tu spadaju:

#### Intervju utvrđivanja stanja

Uz pomoć upitnika saznajemo o povjesti ozljeda, osobnoj prilagodljivosti te na osnovi toga izvlačimo zaključke o položaju sjedenja, orijentaciji nogu te upravljača koji ti najbolje odgovaraju.

#### Analiza u 20 koraka

Ova analiza omogučuje detaljan odgovor o stanju tvoje fleksibilnosti i ostalim tjelesnim značajkama kao što su forma stopala, pozicija koljena, zakrivljenost kralježnice, fleksibilnost ramena, duljina nogu...

#### Bočna analiza

Kroz analizu utvrđenog stanja utvrdit će se točna neutralna pozicija vozača za optimalan prijenos snage pri najvećoj udobnosti. To se omogućuje kroz podešavanje sjedala, različite visine položaja upravljača, pozicije cipela...

#### Frontalna analiza

Kod ove analize poboljšati će se orijentiranost kukova, koljena i nogu za uravnoteženi prijenos snage pri najvećem komforu. Osim toga provest će se podešavanje pozicije cipela i pedala te pravilna pozicija sjedala.

#### 20 dana poslije

Nakon određenog vremena u kojem se biciklist upoznaje s novom pozicijom sjedišta nazvat ćemo te i saznati kako se osječaš sa novom pozicijom na biciklu a po potrebi i doraditi fiting.

#### POSTANI JEDNA CJELINA SA SVOJIM BICIKLOM

Body Geometry Fit jedina je metoda za prilagodbu bicikla koja će pomoću opreme bicikla za svaku dodirnu točku vozača i bicikla ( sjedalo, pedale i upravljač) pronači najbolji položaj.

 Specialized ovdje pridaje posebnu važnost na povratne informacije od vozača te sve objedinjuje savjetovanjem sa stručnjacima i znanstvenicima. Iz toga proizlazi jedini ergonomski dizajniran i medicinski testiran asortiman proizvoda industrije bicikala sa oznakom Body geometry.

#### CIPELE

Tvoje BGcipele i njihov ergonomski uložak razvijeni su uz pomoć dr.Andy Pruitt-a u Boulder centru za sportsku medicinu. Značajke poput individualno prilagođenog stopala te posebno prilagođenih prstiju stopala brinu se za efektivnu i udobnu vezu između vozača i bicikla.

#### RUKAVICE

Posebna vrsta podstavnog sustava kojeg je razvio expert za ergonomiju dr. Roger Minkow smanjuje pritisak na ulnarne živce dlana i na taj način formira bolji osječaj. Gripovi upravljača od različitih materijala i različite debljine dovode zajedno sa BG rukavicama do najbolje udobnosti, čak i na duljim stazama.

#### SJEDALO

BG sjedalo i hlače razvijeni su sa expertom dr. Rogerom Minkovim. Individualni odgovarajuči oblik i odgovarajuća količina podstave izbjegavaju pritisak na krvne žile i mekane dijelove te dovode do boljeg krvotoka i povečanja udobnosti.