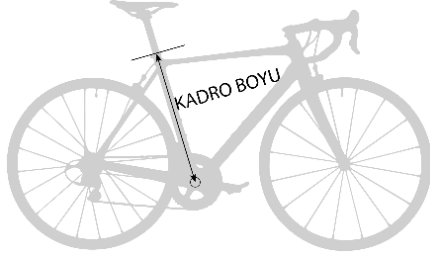


Bisiklet Kadro Boyu

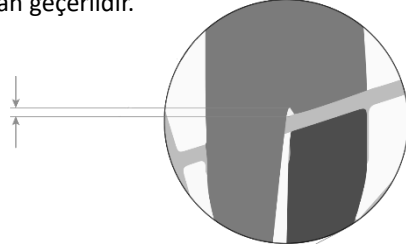
Bisiklet satın alırken önemli konulardan bir de alacağınız bisiklet modelinin kadro boyudur.

Kadro boyunun bisiklet konforu üzerinde büyük bir etkisi vardır. Kadro boyunun size uygun olup olmadığını gösteren yöntemler vardır.

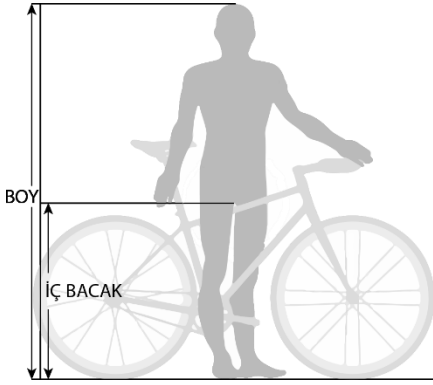
Kadro Boyu:



1-Bisikleti iki bacağınızın arasına alıp, kadro üst borusu ile kasiğiniz arası 3-6 cm veya 3 veya 4 parmak boşluk olmalıdır. En kolay yöntemden biridir. Çoğu zaman geçerlidir.



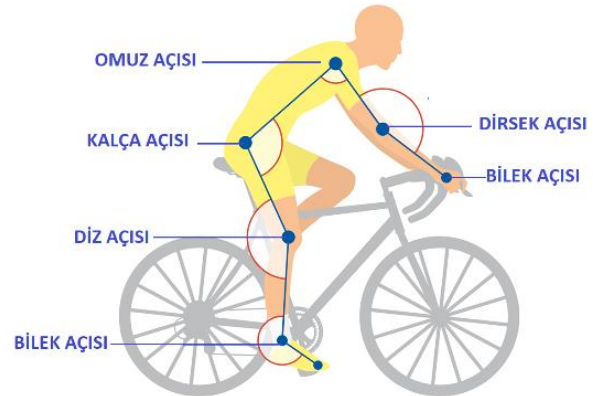
2- "Kadro boyu tablosu" Bisiklet kullanıcısının bacak iç boyunu bilmesi gerekir. Uygun ölçüler aşağıdaki tabloda belirtilmiştir.



BOY (cm)	İÇ BACAK BOYU	ÖLÇÜ	KADRO BOYU		
			DAĞ BİSİKLETİ MTB / CROSS	YOL / YARIŞ BİSİKLETİ	ŞEHİR / TREKKING
152	71	XS	14" (36cm)	16-17" (41-43cm)	16-17" (41-43cm)
157	72	S	15" (38cm)	17" (43 cm)	16-17" (41-43cm)
162	74		16" (41cm)	18" (46cm)	17-18" (43-46cm)
167	75	M	16" (41cm)	19" (48cm)	18" (46cm)
172	76		17" (43 cm)	20" (51cm)	19" (48cm)
175	77		17" (43 cm)	21" (53cm)	19" (48cm)
177	79	L	18" (46cm)	21" (54cm)	20" (51cm)
182	82		18" (46cm)	22" (55cm)	21" (53cm)
187	86	XL	19" (48cm)	22" (56cm)	22" (56cm)
192	89		20" (51cm)	22" (57cm)	22" (57cm)
197	92		21" (53cm)	23" (58cm)	23" (58cm)

3- Profesyonel bisiklet seçimlerinde bisiklet kadrosunun tüm açıları sportif sürüş için önem taşır. Bunun için "Bike fit" e ihtiyaç duyulabilir.

Bike fit, nasıl bir bisiklet alacağınıza ve bisikletinizin vücudunuza en uygun sürüş pozisyonunu bularak, bisiklet sürüş keyfinizi ve performansınızı en üst düzeye çıkarabilme sağlayan yöntemdir.



4- Aşağıdaki yöntemi de kullanabilirsiniz.

Duvarın yanında çıplak ayakla durun.

Yer ile kasiğiniz arasındaki (iç bacak boyu) mesafeyi ölçün.

Bulduğunuz Sonucu;

- Dağ bisikleti için 0.57 X iç bacak boyu
- Trekking bisikleti için 0.63 X iç bacak boyu
- Yol bisikleti için 0.66 X iç bacak boyu ile çarpın.
- Değeri inç olarak almak istiyorsanız, bu değer 2,54'e bölün.

Bu değerler, kullanmanız veya almanız gereken bisikletin kadrosunun boyutunu yaklaşık olarak temsil eder.



Yol bisikleti



Dağ bisikleti



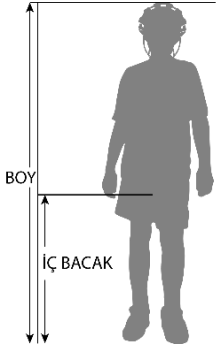
Şehir bisikleti

Çocuk Bisikleti Kadro Boyu:

Çocuk bisikletlerinde ölçü genellikle jant ebadına göre yapılır.

Çocuk küçükse bisiklete bindirilerek görsel olarak pedala basışı ve bisiklete hakimiyeti kontrol edilir.

Profesyonel anlamda, spor amaçlı kullanacak ise düzgün ölçüm yapılarak uygun boydaki kadrolu bisiklet seçilir.



Yaş	İç Bacak Boyu	Boy	Jant Ebatı
2 - 4	14" Altı, 3 Teker veya Denge Bisikleti		
3 - 5	< 48 cm	90 - 110 cm	14"
4 - 6	48-53 cm	100 - 120 cm	16"
5 - 8	53 - 60 cm	120 - 135 cm	20"
7 - 12	60 - 70 cm	130 - 155 cm	24"
12 Üstü	> 70 cm	-	24 ve Üzeri

Bisiklet Üzerinde Duruş Pozisyonu

Bisiklet üzerinde doğru duruş pozisyonu, sürüş konforu, verimliliği ve güvenliği artırmaya yardımcı olabilir. İşte bisiklet üzerinde doğru duruş pozisyonlarını sağlamak için bazı temel ipuçları:



Vücut Hizası: Sırtınız düz, omuzlarınız rahat olmalıdır.

Başınız, omurganızın uzantısı gibi olmalıdır. Boyun uzunluğunu korumak için başınızı fazla öne veya arkaya eğmemeye çalışın.

Eller ve Kollar: Ellerinizi gidonu hafifçe kavramalıdır, yumruklar sıkı olmamalıdır.

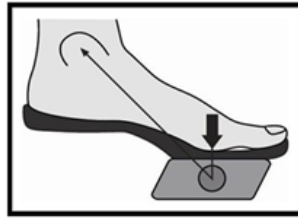
Kollarınız hafifçe kıvrılmış olmalıdır. Kollarınız tamamen düz veya fazla bükülü olmamalıdır.

Gövde ve Bel: Bel, hafifçe öne eğilmiş bir duruşta olmalıdır. Ancak, fazla öne eğilmemeye dikkat edin.

Kalça, sele üzerinde bir miktar geride olmalıdır.

Bacak Pozisyonu: Pedala düzgün bir şekilde basmak için ayaklar, pedala paralel olacak şekilde yerleştirilmelidir. Pedala ayak parmaklarının başladığı etli kısımla basılmalıdır.

Bacaklar pedala tamamen uzanmamalı, bir miktar bükülü olmalıdır. Pedal en alt konumdayken, bacaklar tamamen (gergin olmayacak şekilde) düz olmamalıdır.



Duruş Ayarlamaları: Bisikletin boyutu sizin için uygun olmalıdır. Ayarlamalar, gidon yüksekliği, sele pozisyonu ve diğer bileşenler üzerinde yapılmalıdır. Ayak pedalların üzerindeyken, dizler aşırı düz veya fazla bükülü olmamalıdır.

Göz Konağı: Yolun önündeki engelleri görebilmek için başınızı yukarıda tutun. Ancak, aşırı yukarıya bakmaktan kaçının. Gideceğiniz noktaya doğru bakın.

Esneklik: Vücudunuzun esnekliğine bağlı olarak, ayarlama yapabilirsiniz. Esnek olmayan bir sürücü daha dik bir pozisyonda, esnek bir sürücü ise daha öne eğilmiş bir pozisyonda olabilir.

Bu ipuçları, bisiklet üzerinde daha rahat ve verimli bir sürüş pozisyonu sağlamak için genel rehberlerdir. Ancak, her bireyin vücut yapısı farklıdır, bu nedenle en uygun pozisyonu bulmak için zaman ayırmanız ve denemeler yapmanız önemlidir.