

## Регулировка сайкл-тренажера BODY BIKE



Правильная позиция на сайкле очень важна. В противном случае эффективность тренировки значительно снизится.

Инструктор должен посоветовать правильную настройку велотренажера для новичков. Направлять новичка в этом процесса – обязанность инструктора. Ниже приведены некоторые правила настройки сайкла BODY BIKE. Помните, что это только инструкция. Личные предпочтения, удовольствие и удобство езды также играют определенную роль. Возможно, вам потребуется более одного урока, чтобы найти удобную для вас позицию.

Первые четыре регулировки выполняются, стоя рядом с тренажером. Следующие три – контрольные регулировки – выполняются, сидя на сайкле. BODY BIKE имеет 5 рукояток/рычагов, которые необходимо затянуть в соответствии с потребностями пользователя. В конце класса все рычаги должны быть ослаблены.

1. Высота седла.
2. Горизонтальная позиция седла.
3. Высота руля.
4. Боковая регулировка руля (винт сбоку)
5. Горизонтальная позиция руля.



### Высота седла

Встаньте рядом с тренажером, поднимите ногу до образования прямого угла между бедром и торсом. Поднимите седло, чтобы его верхний край находился на одной линии с верхним краем бедра.

Затяните ручку № 1.

**Формула для вычисления высоты седла, измеренной от педали в нижнем положении до верхнего края седла:**

**Длина шага \* 0,885 см**



### Горизонтальная позиция седла

В качестве отправной точки, верхний край седла должен быть выравнен горизонтально и сдвинут вперед.

Затяните рычаг № 2





## Высота руля

Обычно удобная высота руля соотносится с высотой сиденья. Если вы практикуете более вертикальное положение тела, руль может быть поднят. Если вы любите езду на шоссейном велосипеде, возможно, вы опустите немного руль. В данном случае не имеет смысла рассматривать аэродинамику.

Затяните ручку № 3.

## Горизонтальная позиция руля

Уприте локоть в передний край седла и выпрямите руку по направлению к рулю. Сдвиньте руль в сторону руки до расстояния в 2-3 см от вытянутых пальцев.

Сначала затяните винт № 4, а затем ручку № 5.



## Точная настройка высоты седла

Сядьте на тренажер и произведите точную настройку высоты седла. Вставьте велотуфли в педали. Когда педаль находится в нижнем положении, нога должна быть практически выпрямлена, колено должно быть согнуто под углом 160-170 градусов.

Во время точной подгонки ослабьте рукоятку № 1, затем затяните ее.



## Точная настройка горизонтальной позиции седла

Проверните педали в горизонтальную позицию. Педаль, находящаяся впереди должна оказаться под коленом

Во время точной подгонки ослабьте рукоятку № 2, затем затяните ее.



## Точная настройка руля

Поместите руки в излучине руля. Рекомендованная позиция будет найдена, когда слегка согнутые локти окажутся перед грудной клеткой.

Во время точной подгонки ослабьте рукоятки № 4 и № 5, затем затяните их.

