

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №2»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА

на тему: «ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ПОСАДКИ
ВЕЛОСИПЕДИСТОВ»

Выполнил: тренер-преподаватель

по велосипедному спорту

Будзюк В.В.

Тамбов - 2019

Правильная посадка во время катания на велосипеде - это, как ни странно, один из ключевых моментов для успешного катания, достойный рассуждений и споров.

Первоначально, велосипедисту нужно правильно подобрать размер рамы, соответствующий его росту и комплекции; в этом ему смогут помочь профессиональные советы консультантов.

Когда исходная составляющая подобрана, важно правильно подобрать следующие параметры:

- высота седла;
- положение седла;
- выбор или корректировка длины выноса.

Начать, конечно же, стоит с высоты и положения седла. Здесь мы рассмотрим несколько самых распространенных алгоритмов подбора высоты седла.

1) “Метод пятки”

Данный способ предполагает постановку пятки на установленных шатунах на “6 часов” (низ шатуна направлен перпендикулярно к земле) таким образом, чтобы колено было полностью расправлено, при этом таз остается в ровном положении и не перекашивается в сторону педали, корпус не должен тянуться за ногой. Это самый легкий или самый простой метод, однако не единственно-верный, так как не учитывает индивидуальные особенности строения тела каждого велосипедиста.

2) “Метод Холмса”

Этот метод можно назвать профессиональным подходом, который был создан профессионалами для профессионалов с целью снижения травм колена у спортсменов. Основная идея данного метода - это измерения угла коленного сустава в нижней части хода педали, с помощью специального инструмента – гониометра. Медицинское оборудование, как мы знаем, штука совсем не дешевая и если вы не профессиональный спортсмен, то приобретать ее смысла нет. Хотя, если есть желание подойти к выбору посадки серьезно, то можно посетить специальный диагностический спортивный центр, где такое оборудование используется постоянно.

В основе данного метода лежат исследования, показывающие оптимальный угол сгиба колена, составляющий 25- 35 градусов. При этом, угол 25 градусов предпочтителен людям, у которых есть проблемы с коленными суставами - например, страдающих болью в коленях из-за воспаления сухожилий.

3) “Метод 109%”

Был разработан компанией Хамли и Томас в 1967 году. Проводились эксперименты с разной высотой седла и обнаружили, что идеальная посадка была достигнута, когда седло расположили в 109% расстояния между промежностью и ступней велосипедиста (как показано на рисунке ниже) при измерении длины от оси педали кверху седла. Для проведения подсчета дома, встаньте лицом вплотную к стене и положите толстую книгу между ног (корешком вверх, сымитировав ею седло). В данный момент важно чтобы книга была максимально прижата к промежности, ведь при езде на велосипеде вы давите промежностью на седло всем своим весом. Стойте прямо, пятки прижаты к полу, отметьте линию вдоль верхнего края книги, касаясь стены. Проведите измерения несколько раз – так вы получите самый точный результат.

Этот метод чрезвычайно популярен и рекомендуется многими тренерами. Тем не менее, недавнее исследование профессора Пелевера показало, что он уступает методу Холмса в плане экономичности езды.

4) “Метод Лемонда”

Метод, разработанный победителем Тур де Франс, Греггом Лемондом, многие называют вариацией на тему предыдущего метода: для определения оптимальной высоты седла в рамках этого метода также используется длина ноги, измеренная от паха до пятки. Но при этом, по формуле Лемонда, расстояние от центра каретки (а не педали в нижнем положении) до верхней точки седла должно составлять 88,3% длины ноги велосипедиста. Любопытным является тот факт, что согласно исследованиям Пелевера, высота седла при использовании этого метода зачастую отличается от данных, которые мы получаем при использовании «метода 109%». И, несмотря на то, что метод Лемонда подходит большому числу велосипедистов, найдутся и те, для кого он будет не идеальным. Суть его проста - расстояние от верхней части седла до оси шатунов должно быть 83,3% от метода 109%.

5) Метод простой-универсальный.

Сидя на велосипеде, оперевшись о стену или дерево. Нога должна быть слегка согнута в самом нижнем положении педали. Обычно, 99% велосипедистам этого достаточно. Начинающие могут пожаловаться, что таким образом седло будет слишком высоко, однако отметим, что в таком случае посадка максимально эргономична и вред, наносимый коленям будет минимальным. Для катания на небольшие дистанции или даже прогулки - можно немного опустить седло. Так будет проще слезать и залезать на велосипед.

Итак, подведем итоги:

Как минимум 4 из самых распространенных способов доступны в домашних условиях для любого велосипедиста - можно попробовать и вывести среднее значение.

Почему же так **важно правильно выбрать эту самую высоту седла?** Ответ прост: при педалировании, сидя в седле, правильная высота седла с одной стороны **увеличивает эффективность кручения** педалей, а с другой стороны способствует **сохранению суставов велосипедиста здоровыми**.

Именно поэтому важно подойти к измерениям ответственно - потратив один раз время на подбор нужной высоты, вы сможете минимизировать дискомфортные ощущения в коленях, а также уменьшить риск получения различных травм. Индивидуальные особенности организма никто не отменял - поэтому корректировать полученные результаты в плюс или минус является нормальной практикой. Кстати, на подседельных штырях есть специальные насечки, указывающие минимальный обязательный уровень погружения штыря в подседельную трубу - соблюдайте его, иначе штырь может лопнуть или испортить раму.

На что еще можно обратить внимание в посадке?

Наклон седла и его выбор.

Стартовой точкой в данном случае принято брать горизонтальное положение седла. Тонкость заключается еще и в том, подходит ли вам седло. Параметры седла подбираются индивидуально, исходя из биологических особенностей организма велосипедиста. От его ширины зависит многое - от здоровья органов малого таза до комфорта в продолжительной поездке. В том числе, не стоит забывать, что для каждого направления катания на велосипеде угол наклона седла нужен свой - для преобладающих подъемов можно немного опустить нос седла, в то время как для спусков наоборот - приподнять. Эти параметры весьма индивидуальны, поэтому, для простого катания стоит избрать начальной точкой горизонтальное положение.

Геометрия велосипеда.

Важным параметром в геометрии велосипеда является величина расстояния от седла до руля. Основными показателями для этого служат длина верхней трубы рамы, угол подседельной и рулевой труб (это те параметры, которые мы выбираем в совокупности, при покупке велосипеда или рамы). Однако если вы до этого не катались или не знаете геометрию своего прошлого велосипеда, то ваш единственный выбор довериться именитому производителю с универсальной геометрией.

Вынос.

Стоит упомянуть, что это расстояние (от седла до руля) легко поменять изменением длины выноса - так, для экстремальных дисциплин используются выноса от 30 до 50 миллиметров, в то время как для кросс-кантри может легко применяться вынос от 60 до 120 миллиметров.

Седло.

Обычно, при покупке велосипеда в стандартной заводской комплектации, покупатель получает сбалансированные параметры велосипеда, однако, даже в стоковой комплектации у него есть свой запас по размеру: седло двигается на рамках (так называемых “рейлах”) в пределах 1-2 сантиметров от центрального положения. Этим мы можем легко укоротить посадку, тем самым разгрузить поясницу.

Проставочные кольца под/над выносом.

К такому же результату (разгрузка поясницы) приведет перестановка проставочных колец на штоке вилки под вынос (укорачивается посадка), а установка колец над ним приведет к обратному: посадка станет более растянутой - поясница загрузится, но появится комфортность и свобода движений - это особенно актуально для спусковых дисциплин.

Руль.

Очень сильно на распределение веса влияет геометрия и высота руля - рули с подъемом разгружают руки, но делают управление менее острым и снижают стабильность велосипеда. Вообще руль, хоть и выглядит просто, совмещает в себе несколько геометрических параметров, которые нужно подбирать лишь при покупке нового руля - это лучше делать, имея за плечами некоторый опыт самостоятельного катания и настройки велосипеда.

Запястья, хват и тормозные рычаги.

Касаемо комфорта в езде - часто можно видеть ошибочно настроенные велосипеды - люди катаются на байках, держась за руль выкрученными запястьями. У кого-то они смотрят назад и вниз, у кого-то наоборот - выгнуты вперед. Оба эти положения являются ненормальными. Правильное положение рук на руле таково: локти должны быть направлены в стороны и немного согнуты, образуя угол примерно в 135°. Кости предплечья должны образовывать прямую линию вместе с пястными костями указательного и среднего пальцев. Сами указательный и средний пальцы не обхватывают грипсы, а лежат на тормозных рычагах - так вы снизите нагрузку на запястье и сделаете катание безопасным и комфортным. Кстати, это же касается положения тормозных ручек - они не должны быть наклонены слишком горизонтально или же вертикально - это ухудшает восприятие тормозных рычагов и ведет к приложению излишних сил для торможения.

Общее и возможные ошибки:

Ключевым моментом при езде в седле являются личные впечатления и ощущения от езды: часто бывает, что при примерных расчетных настройках на выходе велосипедист получает немеющие руки или ноги. Это однозначно указывает на проблемы в настройке велосипеда.

Так, например, немеющие руки указывают на смещение веса велосипедиста ближе к рулю - руки перегружаются, на них приходится большая часть веса велосипедиста. В данном случае может помочь установка проставочных колец под вынос, сдвиг седла назад, замена руля на модель с подъемом больше стандартного. Этими действиями вы сместите центр тяжести ближе к заднему колесу.

Частой проблемой является и затекание ног - здесь возможна проблема в выборе седла: слишком узкая модель седла может передавливать сосуды, тем самым ограничивая кровоток к конечностям. Так же, боли в коленях при длительной езде точно свидетельствуют о недостаточном количестве потребляемой вами воды во время поездки (при активном педалировании из сустава выходят соли и это вредит колену), или же о недостаточно высоко поднятом седле.

Многие не согласятся, что высоко поднятое седло это хорошо: “я катаюсь недолго, и мне неудобно слезать с высоченного седла” - здесь хочется напомнить, боли в коленных суставах очень неприятны. Всегда помните, что при настройке велосипеда вы сохраняете свое здоровье - не стоит настраивать велосипед только по удобству – важно опираться и на пользу для организма.

Все, приведенные выше советы и хитрости являются общей рекомендацией и, конечно, ведут лишь к базовой настройке велосипеда. Выбрать идеальную для себя посадку можно лишь после нескольких пробных выездов, чтобы выявить посадку, подходящую именно вам. И главное – не бойтесь экспериментировать: небольшими шагами, изменяя один параметр (а никак не несколько одновременно), вы в итоге подберете для себя оптимальную посадку.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Велосипедный спорт / Под ред. Е.М. Архипова. -М.: Физкультура и спорт, 1967. - 400 с.
2. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена -М.: Физкультура и спорт. , 1967-140с.
3. Ермаков С.В. Тренировка велосипедистов-шоссейников. /С.В. Ермаков, В.А. Капитонов, В.В. Михайлов -М.: Физкультура и спорт, 1990 - 175с.