



Приведены рекомендации по выбору шоссейного велосипеда как для начинающих, так и для профессионалов... Источник заслуживает доверия - веломеханик континентальной велогруппы "Тинькофф. Кредитные системы" Жидрюнас Рагельскис

*1. Какой материал для рамы и вилки предпочтительнее? Каковы основные достоинства и недостатки наиболее популярных материалов? Многих также интересует, насколько «живуч» ныне модный карбон.*

Варианты могут быть разные, все зависит от бюджета. Конечно, карбон –материал наиболее «благородный», но рамы из алюминия – отличный баланс цены и качества. Важно, чтобы рама весила не менее 1 кг – только тогда она долго прослужит и будет соответствовать требованиям безопасности.

Преимущества карбона – отзывчивость и легкость. Недостаток – со временем рама из него может постепенно терять жесткость. Зачастую «пробег» рамы, когда она сохраняет оптимальные характеристики, составляет 40 тыс. км, после чего ее свойства ухудшаются.

Алюминий уважают прежде всего за легкость.

*2. Многие утверждают, что даже для любителей велосипеда дешевле 1000 евро недостаточно хороши, не подходят и для массовых стартов. Вы согласны с этим утверждением, или все же возможны бюджетные варианты?*

Можно найти очень неплохие варианты и менее чем за 1000 евро. Но все зависит, в конечном итоге от того, каким образом этот велосипед будет использоваться по мере спортивного роста.

*3. Во многих источниках можно прочесть, что современные гоночные рамы предназначены для велосипедистов весом не более 75 кг. А уж 90-килограммовому атлету-любителю ездить на такой раме просто опасно. Согласны ли вы с этим утверждением, и можно ли решить такую проблему, подобрав что-то специфическое или сделав раму на заказ?*

Вообще-то строгих ограничений не существует и, как известно, даже в профессиональных гонках участвует немало спортсменов, весящих больше 75 кг. Но верно, что велосипедистам, весящим под 90 кг или более, желательно делать выбор между алюминиевыми рамами и усиленными (сделанными из более многослойного материала) карбоновыми. Лучше сознательно несколько потерять в легкости велосипеда, но приобрести в надежности и безопасности. И конечно, человек, продающий вам велосипед, должен обладать полной информацией о товаре и быть достаточно профессионально подкован, чтобы дать вам правильные рекомендации.

*4. Если ли простой и быстрый способ выбрать себе велосипед по росту и не ошибиться?*

В лучших велосипедных магазинах механик всегда воспользуется специальной таблицей соответствия обмеров тела (например: длина вытянутой руки, предплечья, плеча и т.п.) и размеров рамы для точного подбора ростовки. Хотя существует и упрощенный способ

выбора, по двум критериям. Верхняя плоскость седла, выставленного на нужную вам высоту, должна находиться на высоте 18+/- 2 см от рамы. То, подходит ли вам рама по длине, вы можете определить, сев в седло и взявшись за низ руля. В идеале верхняя часть руля, проходящая через вынос, должна перекрывать втулку переднего колеса при взгляде вниз. Можно, чтобы втулка была видна несколько позади руля. Если же вы видите ее впереди – рама, скорее всего, для вас коротка.

*5. Сейчас в моде использование удлинённых шатунов, их используют даже невысокие велосипедисты. Какую длину шатуна посоветуете использовать велосипедисту среднего роста, достаточно ли 170, как считалось раньше?*

Считается, что длина шатунов 170 мм все-таки больше подходит невысоким велосипедистам. Спортсменам среднего роста рекомендуются шатуны 172.5 мм. Более длинные понадобятся либо откровенно высоким, либо для раздельного старта, чтобы справляться с большими передачами. Вообще все зависит от длины бедра – чем оно длиннее, тем длиннее должен быть и шатун.

*6. Какую геометрию рамы предпочесть: слоупинговую (с наклоном верхней трубы рамы назад) или классическую (верхняя труба параллельна земле)?*

Для невысоких велосипедистов слоупинговая геометрия предпочтительнее. Хотя бы с эстетической точки зрения – можно повыше выставить седло. Велосипедисту среднего или высокого роста стоит выбрать классическую геометрию.

*7. Как правильно подобрать ширину руля?*

Здесь все очень просто – ширина руля соответствует ширине плеч. Стандартные размеры – 42, 43, 44 и 46 см – это максимум.

*8. Как выбрать седло – ведь тест-драйвы такого рода продукции обычно не устраивают. Каково оптимальное решение для новичка?*

Если нет возможности опробовать несколько седел, новичку стоит сразу, по меньшей мере, отказаться от использования сверхжесткого седла. Лучше для начала подобрать достаточно мягкое седло с выемкой или прорезью для предохранения простаты от ударов. Но вообще седло – как обувь, выбор здесь очень индивидуален, и общие рекомендации давать трудно.

Жидрюнас Рагельскис <http://www.procycling.ru/>