

## Правильный выбор ростовки рамы велосипеда.

Чтобы правильно выбрать размер рамы Вашего велосипеда, необходимо измерить длину Ваших ног. Для этого можно использовать обычную книгу, так как показано на рисунке.

Без верхней одежды встаньте прямо перед стеной и сделайте на ней отметку, держа книгу в верхней точке между бедер, строго под прямым углом. Измерьте рулеткой расстояние от пола до отметки.

Полученная величина – основа Ваших дальнейших вычислений.



### Горный велосипед – хардтейл.

Длину Ваших ног умножьте на коэффициент **0,226** и получите размер необходимой Вам рамы в дюймах. При необходимости переведите в сантиметры, дюйм равен 2,54 см.

Если вычисленная Вами ростовка окажется между двумя размерами, то воспользуйтесь следующим правилом:

- для активной, спортивной езды выберите раму меньшей ростовки;
- для прогулочной езды выберите больший размер.

**Данная таблица рекомендует размер рамы исходя из Вашего роста.**

Рост, см	Размер рамы, дюйм	Размер рамы, см
155-165	14-15	35-38
165-170	15-16	38-41
170-175	16-17	41-43
175-180	17-18	43-46
180-185	18-19	46-48
185-190	19-21	48-53
190-195	21-22	53-56
195-200	22-23	56-58

Примечание: Все приведенные цифры являются ориентировочными.

### Горный велосипед – двухподвес.

Длину Ваших ног умножьте на коэффициент **0,225** и получите размер необходимой Вам рамы в дюймах. При необходимости переведите в сантиметры, дюйм равен 2,54 см.

Если вычисленная Вами ростовка окажется между двумя размерами, то воспользуйтесь следующим правилом:

- для активной, спортивной езды выберите раму меньшей ростовки;
- для прогулочной езды выберите больший размер.

**Данная таблица рекомендует размер рамы исходя из Вашего роста.**

Рост, см	Размер рамы, дюйм	Размер рамы, см
155-165	14-15	35-38
165-170	15-16	38-41
170-175	16-17	41-43
175-180	17-18	43-46
180-185	18-19	46-48
185-190	19-21	48-53
190-195	21-22	53-56
195-200	22-23	56-58

Примечание: Все приведенные цифры являются ориентировочными.

### **Шоссейный велосипед.**

Длину Ваших ног умножьте на коэффициент **0,665** и получите размер необходимой Вам рамы в сантиметрах. Для триатлона выберете раму на 3,5-5 см ниже.

**Внимание** – методика применима только для рам в размерности применяемой в Германии.

Если вычисленная Вами ростовка окажется между двумя размерами, то воспользуйтесь следующим правилом:

- для спорта высоких достижений выберите раму меньшей ростовки;
- для спортивной езды выберите больший размер.

**Данная таблица рекомендует размер рамы исходя из Вашего роста.**

Рост, см	Размер рамы, см	Размер рамы, см
155-165	48-51	46-48
165-170	51-53	48-50
170-175	53-55	50-52
175-180	55-57	52-55
180-185	57-60	55-56
185-190	60-62	57-60
190-195	62-64	60-62
195-200	64-на заказ	62- на заказ

Примечание: Все приведенные цифры являются ориентировочными.

### **Велосипед для туризма.**

Длину Ваших ног умножьте на коэффициент **0,61** и получите размер необходимой Вам рамы в сантиметрах.

Длину Ваших ног умножьте на коэффициент **0,24** и получите размер необходимой Вам рамы в дюймах.

Если вычисленная Вами ростовка окажется между двумя размерами, то воспользуйтесь следующим правилом:

- для спортивной езды выберите раму меньшей ростовки;
- для прогулочной езды выберите больший размер;
- для амортизационного подседельного штыря нужно вычесть примерно 5 см (2 дюйма) от теоретического размера рамы.

**Данная таблица рекомендует размер рамы исходя из Вашего роста.**

Рост, см	Размер рамы, дюйм	Размер рамы, см
155-165	16-17	46-48
165-170	17	48-50
170-175	17-19	50-52
175-180	19-21	52-55
180-185	21	55-56
185-190	21-22	53-56
190-195	22-23	57-60
195-200	24	61

Примечание: Все приведенные цифры являются ориентировочными.

### **Дорожный велосипед.**

Длину Ваших ног умножьте на коэффициент **0,66** и получите размер необходимой Вам рамы в сантиметрах.

Длину Ваших ног умножьте на коэффициент **0,259** и получите размер необходимой Вам рамы в дюймах.

Если вычисленная Вами ростовка окажется между двумя размерами, то воспользуйтесь следующим правилом:

- для спортивной езды выберите раму меньшей ростовки;
- для прогулочной езды выберите больший размер;
- для амортизационного подседельного штыря нужно вычесть примерно 5 см (2 дюйма) от теоретического размера рамы.

**Данная таблица рекомендует размер рамы исходя из Вашего роста.**

Рост, см	Размер рамы, см
155-165	47-50
165-170	50-52
170-175	52-55
175-180	55-58
180-185	58-61
185-190	61-63
190-195	63-66
195-200	66-на заказ

Примечание: Все приведенные цифры являются ориентировочными.