

Jak dobrać ramę roweru?

Jeśli przyjrzymy się różnym modelom rowerów zauważymy, że tak jak i odzież mają one różne rozmiary. Rowery różnią się rozmiarem kół i ram. Niniejszy poradnik skupiać się będzie na ramie i nauczy Ciebie, drogi Czytelniku, jak w teorii dopasować do siebie jej rozmiar w zależności od Twojego wzrostu oraz typu jednoślada, który masz zamiar kupić.

DLACZEGO

Dlaczego rozmiar ramy jest tak istotny? Gdyż, drogi Czytelniku, rower należy dobrać tak, aby był nie tylko wygodny, ale również bezpieczny w użytkowaniu. W przypadku ramy ma to odzwierciedlenie w odległości górnej rury od krocza rowerzysty. Odległość ta powinna wynosić około 10 cm dla rowerów do jazdy miejskiej. Więcej natomiast dla rowerów górskich z uwagi na to, iż nierzadko z roweru górskiego musimy zsiąść przy podjeździe, a wtedy rower jest na nierówności. Nie potrzeba wielkiej wyobraźni, by przekonać się jakie mogą być wtedy skutki dobrania za wysokiej ramy.

TEORIA

Jakie są rozmiary ram? Poniższa tabela przedstawia standardy wielkości ram. Najczęściej rozmiar ramy podaje się w calach (1" = 1 in. = 25,4 mm).

Rowery dziecięce

Wiek lata	Długość nogi		Rama	
	cale	cm	Rama	Koło
4-6	19	48		16"
5-8	21	53	11"	20"
5-8	22	56	12"	20"
5-8	23	58	13"	20"
7-12	26	66	14"	24"
7-12	27	69	15"	24"

Rowery full-suspension (amortyzacja przód i tył)

Wzrost cm	Długość nogi		Rama	
	cale +/- 1	cm +/- 2.5	cale	cm
162	29	74	16	41
167	29	74	17	43
172	30	76	18	46
175	30	76	19	48
177	31	79	20	51
182	33	84	20	51
187	34	86	21	53
192	35	89	22	56

Rowery szosowe

Wzrost	Długość nogi		Rama	
	cale +/- 1	cm +/- 2.5	cale	cm
152	28	71	15	38
157	28	71	16	41
162	29	74	17	43
167	29	74	18	46
172	30	76	19	48
175	30	76	20	51
177	31	79	21	53
182	33	84	22	56
187	34	86	23	58

Rowery górskie

Wzrost		Długość nogi		Rama	
stopy & cale	cm	cale +/- 1	cm +/- 2.5	cale	cm
4.10+	145	27	69	13	33
5.0+	152	28	71	14	36
5.2+	157	28	71	15	38
5.4+	162	29	74	16	41
5.6+	167	29	74	17	43
5.8+	172	30	76	18	46
5.9+	175	30	76	19	48
5.10+	177	31	79	20	51
6.0+	182	33	84	21	53
6.2+	187	34	86	22	56
6.4+	192	35	89	23	58

Na pewno zauważyłeś, że obok rozmiarów ramy podane są też informacje o długości nogi. Są one potrzebne, by w teorii wyznaczyć właściwy dla nas rozmiar ramy. W tej części poradnika przyda się metr krawiecki, gdyż będziemy potrzebować poznać Twoją długość nogi. Zdejmij buty. Mierz poczynając od krocza kończąc na podłodze przy piętach. Dzięki 2 skalom w naszych tabelach nie musisz przeliczać wyniku na cale. Teraz już wystarczy odnieść się do odpowiedniej tabeli rozmiarów ram roweru, który chcemy kupić.

Czy jednak zrobiliśmy już wszystko co trzeba, by dobrać odpowiednią wielkość ramy?

PRAKTYKA

Odpowiedź brzmi: Nie do końca. Teoria nie zawsze się sprawdza. Przyczyną mogą być na przykład niewzięte pod uwagę różnice w proporcjach długości nóg i tułowia kobiet i mężczyzn. Zakupy w Internecie powinny być poprzedzone wizytą w sklepie specjalistycznym, w którym mamy możliwość przejechania się na modelu, który nas interesuje. Wtedy należy zwrócić uwagę na kilka kolejnych elementów roweru, które wpływają na pozycję i komfort jazdy: kierownicę i wspornik kierownicy, siodło i wspornik siodła zwany sztycą. Aby dowiedzieć się więcej na temat wygodnej pozycji zapraszam do poradnika „Jak dobrać optymalną pozycję jazdy?”