

Дата расчёта: 01.06.2026

Персональная спецификация

Размер рамы

XL. Также подойдёт XXL:
укоротите вынос примерно на 10 мм Reach 375 мм — ближе к XS, trail. Типично для trail XL: reach 483 мм (на рынке 426-520 мм), stack 625 мм (на рынке 564-665 мм).

Соспит на байке

649 мм. Углы на байке: торс 58°, руки 29°

Рекомендуемый reach

375 мм. Reach 375 мм — ближе к XS, trail. Типично для trail XL: reach 483 мм (на рынке 426-520 мм), stack 625 мм (на рынке 564-665 мм). Ваш ориентир по телу — 375 мм.

Рекомендуемый stack

645 мм. Stack 625 мм (на рынке 564-665 мм)

Высота седла

706 мм

Setback на байке (сит-боны)

250 мм

Наклон седла

0°

Drop (перепад)

-20 мм

Длина выноса

35 мм

Ширина руля

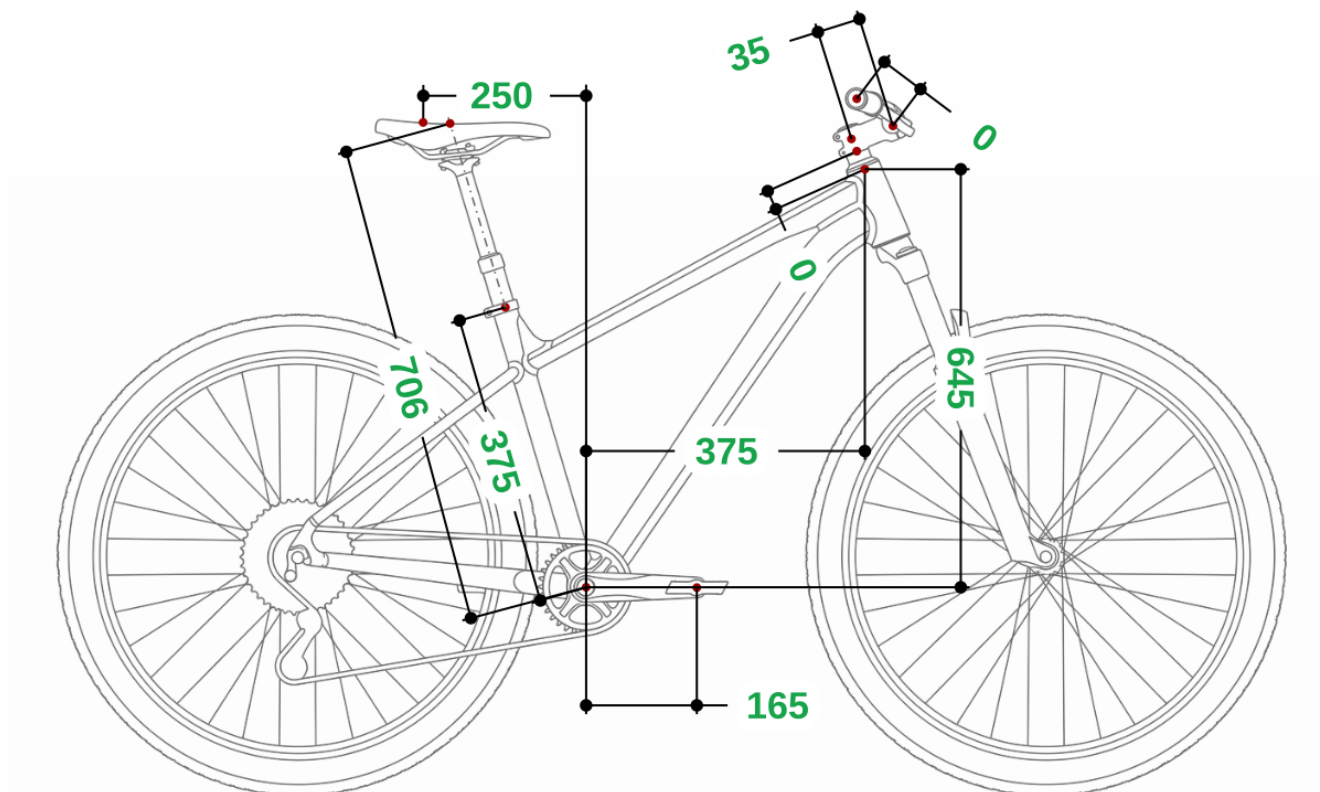
680 мм

Давление шин (перед)

1.7 bar

Давление шин (зад)

1.9 bar



- Начинайте с малых изменений: 2–5 мм за шаг и короткая проверочная поездка.
- В карте учтены отмеченные ограничения: проверьте важные сообщения ниже.
- Если боль сохраняется или усиливается, остановите настройку и обратитесь к специалисту.

Рекомендации

Физиология и здоровье

- При дискомфорте меняйте посадку малыми шагами: седло и cockpit по 2–5 мм, затем короткая проверочная поездка. Если боль сохраняется или усиливается, остановите эксперименты и обратитесь к врачу или очному байкфитеру.
- Учитывая проблемы с коленями: шатуны 165 мм (короче обычного), седло сдвинуто вперёд — так меньше нагрузка на колено в верхней точке педали. Крутите педали быстрее (ориентир 85–95 об/мин и выше), не «жмите» тяжёлую передачу медленно: при удвоении темпа (например, с ~60 до ~120 об/мин) нагрузка на колено может быть примерно на четверть (~28%) ниже.
- Учитывая проблемы со спиной: посадка более прямая — руль ближе и выше. Наклон седла 0° (горизонтально). При сохранении боли в пояснице сначала проверьте высоту седла и положение руля, а не наклон седла.
- Учитывая проблемы с запястьями: вынос укорочен, рекомендуем эргономические грипсы.
- Учитывая проблемы с шеей: dgor минимизирован, руль поднят для снижения нагрузки на шейный отдел.

Настройка и практика

- Посадка сбалансирована для Trail: компромисс между эффективностью подъёма и контролем на спусках.
- Ось шипа — под 1-й плюсневой костью стопы (у основания пальцев). Расстояние от пятки — в таблице настроек.
- Рекомендуемый ход дроппер-штыря: 200 мм.

Провело - справочно-информационный сервис. Результаты расчётов являются математической рекомендацией, не являются медицинской услугой и не заменяют консультацию врача. Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста. Полный текст — на следующей странице.

Важно проверить

Эти сообщения влияют на доверие к карте или требуют действия.



В анкете совпало несколько факторов (возраст, гибкость, здоровье, дисциплина и др.) — для stack (высота кокпита) и перепад седло-руль суммарная поправка получилась бы слишком большой, поэтому в расчёте она ограничена. Цифры в результате — безопасный старт. На велосипеде подстройте по приоритету: что беспокоит сильнее (колени, спина, руки) — то корректируйте первым на 2-5 мм или один шаг компонента. Если совместить всё сразу не получается — имеет смысл очная настройка у байкфитера.



Необычное соотношение бедра к длине ноги. Рекомендуем перепроверить замеры inseam и голени.



Размер рамы подобран по высоте руля (Stack). Рекомендуемая Горизонталь до руля (Reach) между шагами типовой линейки — сверьте Reach и Stack конкретной модели с картой; при необходимости скорректируйте длину выноса.



Effective cockpit по телу — 650 мм, на раме XL (reach 483 мм) с рекомендованным выносом — ~757 мм (разница 107 мм). Рама длиннее посадки по телу: рассмотрите размер на шаг меньше, укоротите вынос или откройте «Подбор cockpit». Буква размера по росту — только старт; сверьте reach/stack модели с картой.



Необычное соотношение длины торса к росту. Рекомендуем перепроверить.

Подсказки по настройке

Информационные подсказки по применению карты на велосипеде.



Reach 375 мм — ближе к XS, trail. Для посадки по телу ориентир reach $\approx$ 375 мм; типичный каталог XL — 483 мм (типично 483 мм; на рынке 426-520 мм). Уточните вынос и setback.



По длине голени ориентир ~733 мм, в карте — 706 мм. Проверьте на байке: педаль внизу, колено чуть согнуто; при дискомфорте сдвиньте седло на 2-5 мм.



Высота в карте — 706 мм; по длине ноги другой ориентир — 721 мм (разница 15 мм). Оба варианта допустимы. Стартуйте с 706 мм; при дискомфорте в коленях или пояснице попробуйте 721 мм.

ⓘ KOPS-референс 119 мм выше типичного (5–75 мм). Это ориентир для колена над педалью, не горизонталь сит-бонов на раме.

ⓘ На седле отметьте примерное место касания сидалищных бугров (обычно в самой широкой части седла, позади носа). Выставьте седло вдоль продольной оси велосипеда так, чтобы сит-боны были 251 мм сзади центра каретки по горизонтали (сит-боны ← ВВ). При необходимости уточните положение после короткой поездки.

Отказ от ответственности и уведомление о характере услуг Провело сервиса «Провело»

Редакция от 1 марта 2026 г.

1. Статус и назначение Сервиса

Веб-сервис и Telegram-бот «Провело» (далее - «Сервис») является исключительно информационным программным инструментом. На основании предоставленных пользователем антропометрических данных и параметров оборудования Сервис формирует справочные математические рекомендации по первичной настройке посадки на велосипеде.

2. Отказ от предоставления медицинских услуг

В соответствии с Федеральным законом № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ», Сервис не является медицинской организацией и не оказывает медицинскую помощь. Результаты расчётов не являются медицинским диагнозом, врачебной консультацией или назначением лечения.

Добровольно вводимые пользователем сведения о «зонах дискомфорта» используются алгоритмом исключительно как переменные для математической корректировки модели (выбор более расслабленных углов и короткого кокпита) и не могут расцениваться как клиническая оценка состояния здоровья.

Сервис не учитывает индивидуальные медицинские противопоказания, перенесённые операции, травмы, асимметрии или патологии опорно-двигательного аппарата.

3. Профессиональные ограничения

Рекомендации Сервиса не заменяют очный профессиональный байкфит (настройку посадки специалистом). Алгоритм использует статистические методы и общепринятые формулы, но не проводит видеоанализ кинематики в динамике и не оценивает технику педалирования пользователя.

4. Требования к безопасности и призыв к действию

Имеются противопоказания. Перед применением рекомендаций и началом интенсивных тренировок необходима консультация специалиста.

Любые изменения в настройки велосипеда должны вноситься постепенно, шагами по 2-5 мм, с обязательным контролем самочувствия.

При возникновении или усилении боли, онемения или иного физического дискомфорта пользователь обязан немедленно прекратить использование текущих настроек и обратиться в медицинское учреждение.

Лицам старшего возраста, а также пользователям с хроническими заболеваниями, рекомендуется получить разрешение врача перед использованием Сервиса.

5. Ограничение ответственности

Пользователь принимает решение о применении полученных рекомендаций самостоятельно и добровольно, осознавая риски, связанные с занятиями велоспортом. Оператор Сервиса не несёт ответственности за любой ущерб здоровью, травмы или повреждение имущества, возникшие в результате использования информации Сервиса, в пределах, максимально допустимых законодательством РФ.