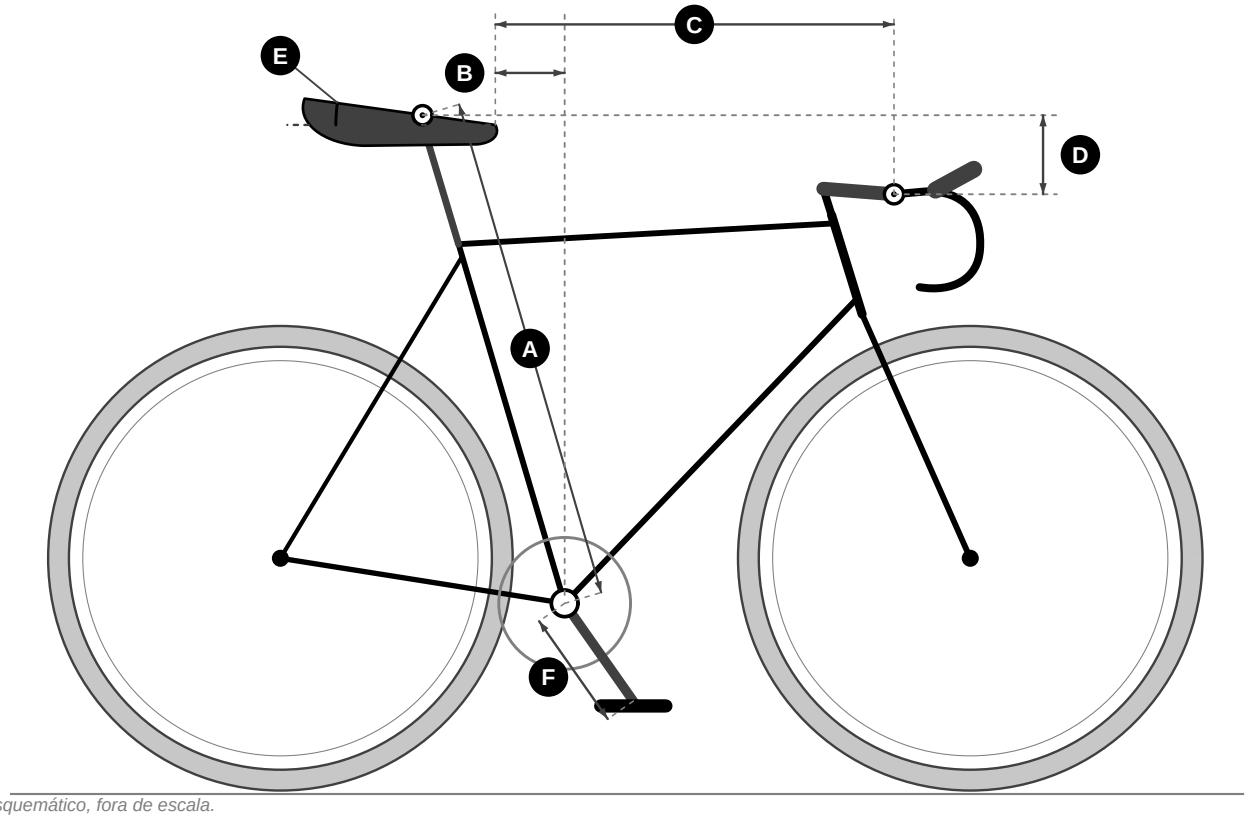
Meu fit de road, para levar.

Meça a sua bike, anote a da locadora e compare. Tudo em mm, exceto E (graus).

ATLETA	DATA	LOCADORA / CIDADE	BIKE ALUGADA (MODELO E TAMANHO)



Desenho esquemático, fora de escala.

MEDIDA E PONTO DE REFERÊNCIA	MINHA BIKE	ALUGADA	DIFERENÇA
A **Altura do selim** Do centro do movimento central (o eixo onde o pedivela gira) ao topo do selim, em linha reta, na direção do canote. Marque o ponto no selim e fotografe.	_____ mm	_____ mm	_____ mm
B **Recuo do selim** Distância horizontal entre a ponta do selim e a vertical do eixo do movimento central. Use um barbante com peso.	_____ mm	_____ mm	_____ mm
C **Selim até guidão** Da ponta do selim ao centro do guidão, junto à mesa, na horizontal. Não meça na diagonal nesta ficha.	_____ mm	_____ mm	_____ mm
D **Desnível selim / guidão** Altura do ponto A ao chão menos altura do centro do guidão ao chão. Positivo = guidão mais baixo.	_____ mm	_____ mm	_____ mm
E **Inclinação do selim** Régua sobre o selim + inclinômetro. Fotografe o apoio. Ponta para baixo = negativo; para cima = positivo.	_____ graus	_____ graus	_____ graus
F **Comprimento do pedivela** Confira o número gravado na face interna do braço (170, 172,5...). Ou meça de eixo a eixo do pedal.	_____ mm	_____ mm	_____ mm

Diferença = alugada - minha. Ajuste a alugada até chegar perto de zero. Em D, positivo = guidão mais baixo que o selim.

Componentes, fotos e ajuste na locadora.

COMPONENTES / REFERÊNCIAS

ITEM	MINHA BIKE	ALUGADA
Bike / tamanho		
Selim / modelo e largura		
Pedais / modelo		
Calços (marque a posição em foto)		
Mesa / mm		
Guidão / mm *largura centro a centro nos drops*		

PARA COPIAR MELHOR

1. Bike vertical, em piso plano e com os eixos das rodas na mesma altura. Meça sem ninguém sentado.
2. Leve suas sapatilhas e pedais; se possível, o mesmo selim, com fixação compatível.
3. Selins diferentes mudam a referência da ponta: B e C não garantem a mesma posição do corpo.
4. Ajuste o selim antes de guidão e mesa. Não avance o selim só para compensar uma bike comprida.
5. Peça à locadora os ajustes e os torques corretos. Faça um pedal curto antes do treino longo.

FOTOS PARA LEVAR

- ☐ Bike inteira, de lado, com as rodas alinhadas
- ☐ Ponto marcado no topo do selim (A)
- ☐ Régua e inclinômetro sobre o selim (E)
- ☐ Apoio das mãos nos manetes
- ☐ Número gravado no pedivela (F)
- ☐ Calços na sapatilha

Minha bike e a alugada: as mesmas fotos, do mesmo ângulo, para comparar lado a lado.

ORDEM DE AJUSTE NA LOCADORA

1 Pedais e calços	2 Altura do selim	3 Recuo e inclinação	4 Alcance ao guidão	5 Desnível
Confira o pedivela (F) e a posição dos calços.	Leve A para o valor da sua bike.	Acerte B e E antes de mexer no guidão.	Corrija C pela mesa, não pelo selim.	Acerte D com espaçadores ou mesa.

ANOTAÇÕES DA LOCADORA E DO PEDAL CURTO

Torques informados (selim, canote, mesa)

Depois do pedal curto: o que ajustar

Esta ficha ajuda a reproduzir uma posição que já funciona para você. Não substitui um bike fit.

Referência: Park Tool, Road Positioning Chart. C e D seguem os pontos definidos nesta ficha.