

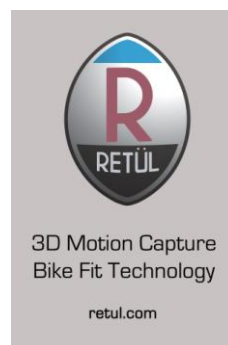
BikeFit Danmark

Vil du have mere fart på din cykel?

Vil du have maksimal værdi ud af din cykel?

Vil du fjerne begrænsende smerter, og undgå skader?

Vi vil det samme som dig, og er klar til at hjælpe dig mod dette mål!



Vi mener:

At når du køber en ny cykel, får du muligheden, for at opleve fart, sjov og virkelig fantastiske øjeblikke og dage.

Cykling er en vidunderlig sport!

Desværre er der også en risiko, at du vil opleve frustration og i yderste konsekvens smerte.

Det er meget almindeligt, at opleve ømhed efter lange ture og specielt på en ny cykel. Men smerte, og oplevelsen af at du bare ikke sidder ordentligt, og dermed ikke kan overføre din energi rigtigt til cyklen, er ikke ok.

Dette er uanset prisen på din cykel.

Retül 3D Motion Capture.

Vores ultimative våben, og for os det bedste bikefit system på markedet.

Systemet består af en fantastisk 3D teknologi, som opfanger dig i fuld bevægelse, mens du cykler og det er millimeterpræcist. Det er med andre ord et Dynamisk Fit!

Det er den store forskel og fordel, i forhold til andre fit's på markedet.

Her ser du et skærmbillede, af det som vi kan læse og arbejde med:

The screenshot shows the Retül software interface. It has a menu bar with 'Connect', 'Bike', 'Cyclist', 'Results', 'Options', and 'Site'. The 'Cyclist' tab is active. On the left, there are input fields for personal information: First Name (Joe), Last Name (Demo), Age (30), Gender (Male), Phone Number, E-mail, Riding Style (Racing), Goals (better than before), Injuries/Pain (none), Flexibility (Low), Bike Make/Model (Orbea), Frame Type (Road), Handlebar (Drop), Pedal System (Clipless), Training Volume (moderate), Operator Name (Todd Carver), Notes (initial capture), and Rear Wheel Diameter (0 mm). In the center, there is a 3D skeletal model of a cyclist in a riding position, with green dots at the joints. To the right of the model is an 'LED Status' section with a list of body parts: Wrist, Elbow, Shoulder, Hip, Knee, Ankle, Heel, and Foot, each with a green indicator light. On the far right, there are two panels. The top panel is 'Real-time Measurements' showing: Elapsed Time (38 sec), Rider Distance (2207 mm), Side right, Cadence (90 RPM), Speed (19 MPH), and Power (163 W). The bottom panel is 'Recording' with buttons for 'Run', 'Stop', and 'Save', and a 'Record Period (sec)' set to 15.

Vi får aflæsninger af alle vigtige vinkler, og så kan vi sammen finde din rette position.

HVAD SKER DER NÅR JEG KOMMER TIL ET BIKE FIT HOS JER?

Vi laver en pre-fit undersøgelse.

For at forstå din baggrund og elementære punkter omkring din krop og bevægelighed. Ved store smerter og fysiske problemer, bør du opsøge en læge/fusioterapeut for diagnose og evt. behandlinger.

Ellers påvirkes vores fit for meget af dette.

Så placere vi LED markører på anatomisk vigtige punkter på din krop og så går målingerne i gang!

Her ser du "Ironkåsa" markeret, og klar til at blive målt



Vi får værdifulde målinger af dine positionsvinkler, MENS DU KØRER, og bare sådan for at peppet det op, så får vi 29 komplette datasæt, pr. Sek! Normalt er 3-4 min. tilstrækkeligt for en komplet måling.

Så analyserer vi målingerne, foretager justeringer, og tager ny måling.

Dette fortsætter, til vi er tilfredse, og alle justeringer og målinger gemmes.



Rytter Rapport Definitioner og Beskrivelser

Du får tilsendt en pdf-fil, med din slutposition. Sådan her ser det ud.

Den du ser herunder, har beskrivelserne på de målinger/vinkler/afstande, som vi har i det afsluttende fit.

I den fil du modtager, vil de præcise tal stå, og vi gennemgår den som en del af din fit-session.



Cyclist Report Definitions

KEY	DESCRIPTION & DEFINITION	KEY	DESCRIPTION & DEFINITION
	Knee Angle Flexion & Extension The average of each stroke's minimum and maximum 3D included angle defined by the hip, knee, and ankle. Alternate option is 180 minus the included angle.		Ankle Maximum & Minimum The average of each stroke's maximum and minimum 3D included angle defined by the knee-ankle line and the heel-foot line. Ankle Range The average of each stroke's difference between the maximum and minimum 3D included angle defined by the knee, ankle, and foot.
	Knee Forward of Foot The average of each stroke's difference between the horizontal positions of the knee and foot when the foot is in the forwardmost position where a positive number represents the knee being more forward than the foot. Knee Lateral Travel The average of each stroke's difference between the maximum and minimum lateral position of the knee.		Knee Travel Tilt The acute included angle in the frontal plane between the best fit axis of the points of the knee during the recording and the vertical axis where a positive number represents the knee further from the plane of the bike at the top of the stroke.
	Hip Angle Closed & Open The average of each stroke's minimum and maximum 3D included angle defined by the knee, hip, and shoulder.		Hip Vertical Travel The average of each stroke's difference between the maximum and minimum vertical position of the hip. Back Angle The average of the 3D acute included angle defined by the hip to shoulder line segment and the horizon of every body measurement index.
	Hip to Wrist Vertical The average of the differences of the vertical position of the hip and wrist of each body measurement index where a positive number represents the wrist being higher than the hip. Hip to Wrist Horizontal The average of the differences of the horizontal position of the hip and wrist of each body measurement index.		Hip to Elbow Vertical The average of the differences of the vertical position of the hip and elbow of each body measurement index where a positive number represents the elbow being higher than the hip. Hip to Elbow Horizontal The average of the differences of the horizontal position of the hip and elbow of each body measurement index.
	Hip Foot Lateral Offset The average of the distances between the lateral position of the hip and foot of each body measurement index where a positive number represents the foot being further from the plane of the bicycle than the hip.		Arm Pit Angle to Elbow & Wrist The average of the 3D included angle defined by the hip, shoulder, and elbow or wrist of each body measurement index.
	Elbow Angle The average of the 3D included angle defined by the shoulder, elbow, and wrist of each body measurement index.		Forearm Angle The average of the 3D acute included angle defined by the elbow to wrist line segment and the horizon of each body measurement index where positive angle represent the wrist higher than the elbow.
	Thigh & Shin Length The average of the 3D distances between the hip and knee or knee and ankle of each body measurement index.		Power Output The average and maximum calculated power or user input power during the recording time. Speed The average and maximum calculated rear wheel speed during the recording time. Cadence The average and maximum calculated number of strokes per minute defined by the foot of every body measurement index.

The Stroke Intelligence measurement techniques shown here are patent pending.
The goal positions of measurements are 3D cubic interpolated between frames for higher accuracy.

June 2009



Hvad gør jeg, om jeg køber en ny cykle ?

Hvad gør jeg, når jeg skiller min cykel af, for at rejse med den ?

Hvad gør jeg når jeg vil have min vintercykel sat op på same måde ?

Det får du det bedste "værktøj" til, og det hjælper vi dig med !

Vi opmåler din nye position, med "The Zin" Et lille genialt måleinstrument.


Dette måleinstrument kan sammen med vores sensorbar, give den mest præcise opmåling af din cykel.

Dette overføre vi til en pdf-fil, som du også får tilsendt.




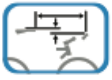

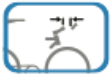

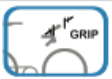



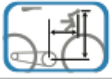
Herunder ser du beskrivelse af alle mål, som du får.

Her får du også "Stack & Reach" mål, som I dag regnes for de bedste mål, når du skal købe ny cykel, og skal have korrekt størrelse.

Igen vigtigt at understrege, at alt forklares under vores fit.




Road Bicycle Setup Report Definitions

KEY	DESCRIPTION & DEFINITION	KEY	DESCRIPTION & DEFINITION
	Saddle Height The distance from the center of the bottom bracket to the horizontal midpoint of the saddle profile.		Handlebar Reach The horizontal distance from the front tip of the saddle to the top of the handlebar. Handlebar Drop The vertical distance from the center point of the saddle profile to the top of the handlebar.*
	Saddle Setback The horizontal distance from the front tip of the saddle to the center of the bottom bracket.**		Grip Reach The horizontal distance from the front tip of the saddle to the frontmost point of the grip. Grip Drop The vertical distance from the center point of the saddle profile to the frontmost point of the grip.***
	Saddle Angle The angle between horizontal and the line tangent to the top of the saddle.****		Bar Reach The horizontal distance from the top of the handlebar to the rearmost point of the grip.
	Effective Seat Tube Angle The angle between horizontal and the saddle height axis defined above.		Grip Width The 3D distance between the midpoints of the grip contours if both grips traced. Otherwise, two times the distance perpendicular from the plane of the bike to the midpoint of the single traced grip contour.
	Grip Angle The angle between horizontal and the best fit line to the traced grip contour.*****		BB to Grip Reach The horizontal distance from the center of the bottom bracket to the frontmost point of the grip.
	Frame Stack & Frame Reach The horizontal and vertical distance from the center of the bottom bracket to the center of the top of the headtube.		Handlebar Stack & Handlebar Reach The horizontal and vertical distance from the center of the bottom bracket to the center of the handlebar.

* A negative value signifies the handlebar being lower than the saddle.
** A negative value signifies the saddle being rearward of the bottom bracket.
*** A negative value signifies the grip being lower than the saddle.
**** A negative value signifies the nose of the saddle being lower than the seat of the saddle.
***** A negative value signifies the front of the grip being lower than the rear.

Unless specified, all measurements are in the plane of the bike.

Feb 2010 

Jeg vil vide lidt mere.....

Jeg vil have et bikefit, hvad gør jeg ?

- du sender en e-mail til Kaisa : kaisa@ironkaisa.dk (se yderligere contact på www.ironkaisa.dk)
Så får du et hurtigt svar med ledige datoer og tider.

Hvad koster det ?

- 2000 dkr incl moms. For pre-fit, fit-session, og begge rapporter, og evt. justering af klamper/sko.

Jeg er ikke sikker på at mine cykelsko sidder korrekt ?

- så ser vi på det. Vi har alt udstyr ,så vi kan tilpasse dine klamper og tilt.
Det kræver at du har rengjorte sko, med skruer som ikke er rustet fast og har ok gevind i dem.

Hvad skal jeg have med ?

- din cykel, med for og baghjul, dine normale cykelsko, dine normale cykelbukser, en let trøje helst uden ærmer, og strømper som ikke går op over dine ankler.

Hvilken slags cykel kan I bikefitte ?

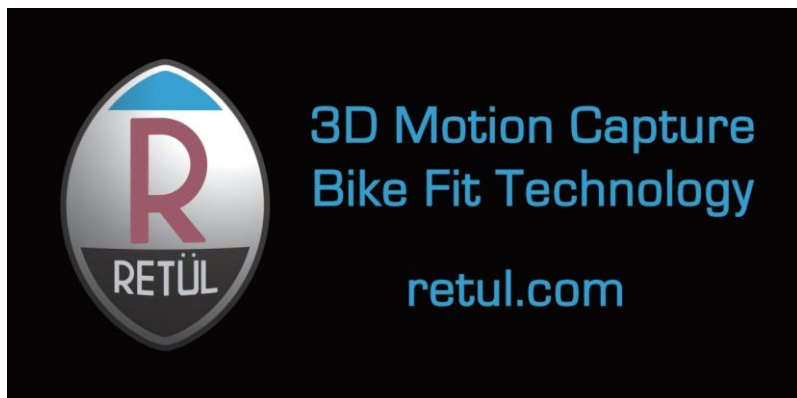
- Vi fitter enkeltstartscykler (Triathlon), MountainBike og Landevejrcykler. Ikke 3-hjulede desværre.

Hvordan ved I, hvad der er en god position ?

- Frank er uddannet på Retül University I Denver, og har arbejdet sammen med Mat Steinmetz (Retül I Boulder, som har fittet Lance, Zabriske, Chris Lieto, Wellington, Craig Aleksander og mange flere). De har sammen set en masse målinger igennem, og Retül har også udarbejdet det bedste normal, ud fra utallige fits. Hertil kommer vores "touch", uddannelser og praktisk arbejde i "marken" og utallige fitsessions.

Jeg har ikke hørt om Retül før, hvor kan jeg finde mere information ?

- klik ind på producentens hjemmeside, her finder du spændende videos, uddybende forklaringer og andet godt:



Skriv eller ring til os, vi glæder os til at hjælpe dig, og husk, vi vil det samme som dig...

Frank : Retul Bike fitter / Transalp Guide / cert. Coach & Stress Coach / cert. Pose Run Instruktør

Kaisa: MD Sport & Science / DM og podieplac. Hawaii Triathlet / Sports ErnæringsXpert

cert. TRX-instruktør / cert. Pose Run Instruktør /

Christina: P.ba. / Fysioterapeut / Ex-Pro & Landsholdsrytter landevej / Ultraløbsrytter /

Med venlig hilsen BikeFitDanmark

(du finder os på www.ironkaisa.dk)