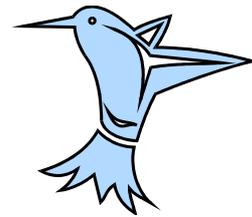


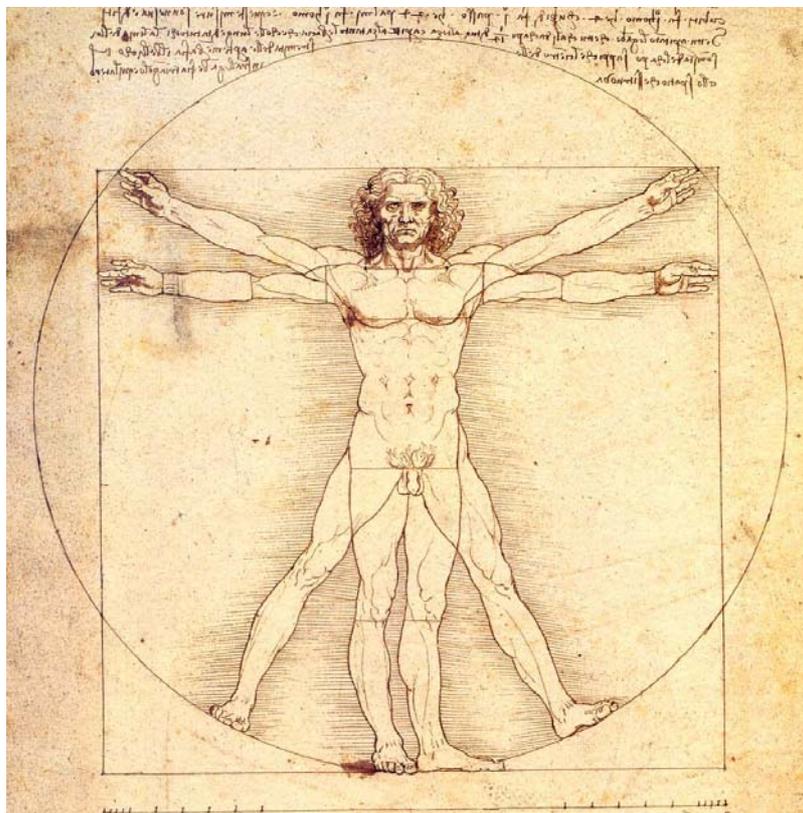
# DAVIDOSS



---

## COME RILEVARE LE TUE MISURE ANTROPOMETRICHE

---



---

D.C.D. INOX snc  
Divisione telai in titanio Davidoss  
Via Barcellona, 35 20093 Cologno Monzese (MI)  
Tel. 02.2533220 Fax 02.26700376 e-mail info@davidoss.com

## Come rilevare le tue misure antropometriche

### IL TELAIO SU MISURA

Come per tutte le attività, anche nel ciclismo, sia a livello amatoriale che agonistico, è fondamentale assumere una corretta posizione per ottimizzare la propria prestazione sportiva.

Solo con una giusta postura e un corretto funzionamento del proprio apparato muscoloscheletrico sarà, infatti, possibile aumentare la propria resa a parità di potenza ed evitare inutili sprechi d'energia a vantaggio della resistenza.

Il rischio di subire spiacevoli infortuni e lesioni dovuti a sovraccarichi muscolari sarà, inoltre, ridotto al minimo.

Il ciclista per svolgere la sua azione è legato ai tre punti fondamentali della bicicletta: la sella, il manubrio e i pedali.

Sebbene sia possibile adattarli e regolarli entro certi limiti, è inequivocabile che la loro reciproca disposizione spaziale dipende strettamente dalle dimensioni e dalle misure geometriche del telaio.

È quindi intuitivo comprendere come sia fondamentale progettare e dimensionare il telaio della bicicletta in relazione alla particolare morfologia e predisposizione dell'individuo che andrà poi ad utilizzarlo.

### LE MISURE ANTROPOMETRICHE

Per progettare adeguatamente un telaio su misura è necessario conoscere alcune misure corporee che chiunque può determinare agevolmente avendo solo l'accortezza di utilizzare la massima precisione possibile in quanto da esse dipenderanno le future geometrie del telaio.

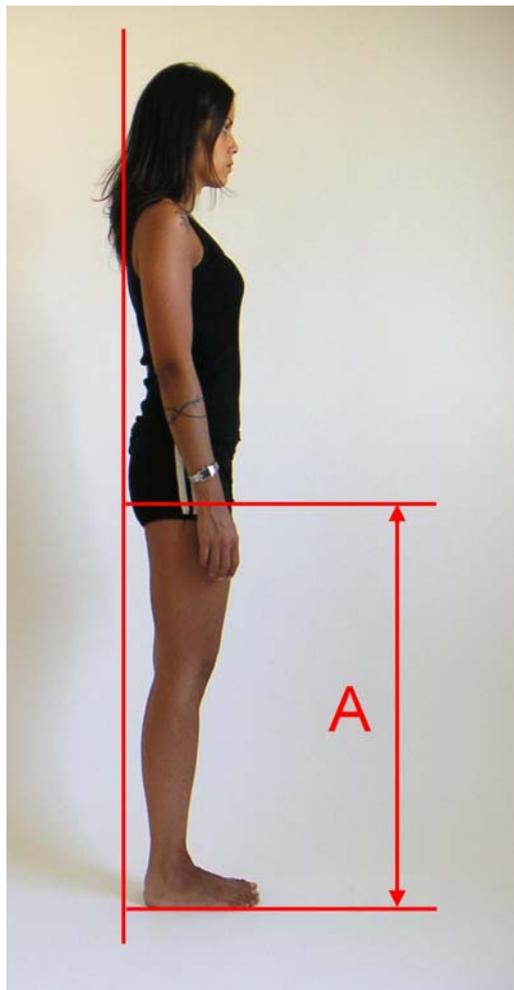
Vi consigliamo, quindi, per questa operazione, di farvi aiutare da un'altra persona e, in caso di dubbio, di effettuare più volte la stessa misurazione facendo la media qualora si rilevino misure differenti.

Tutte le misure dovranno essere espresse in millimetri.

## Come rilevare le tue misure antropometriche

### A. IL CAVALLO

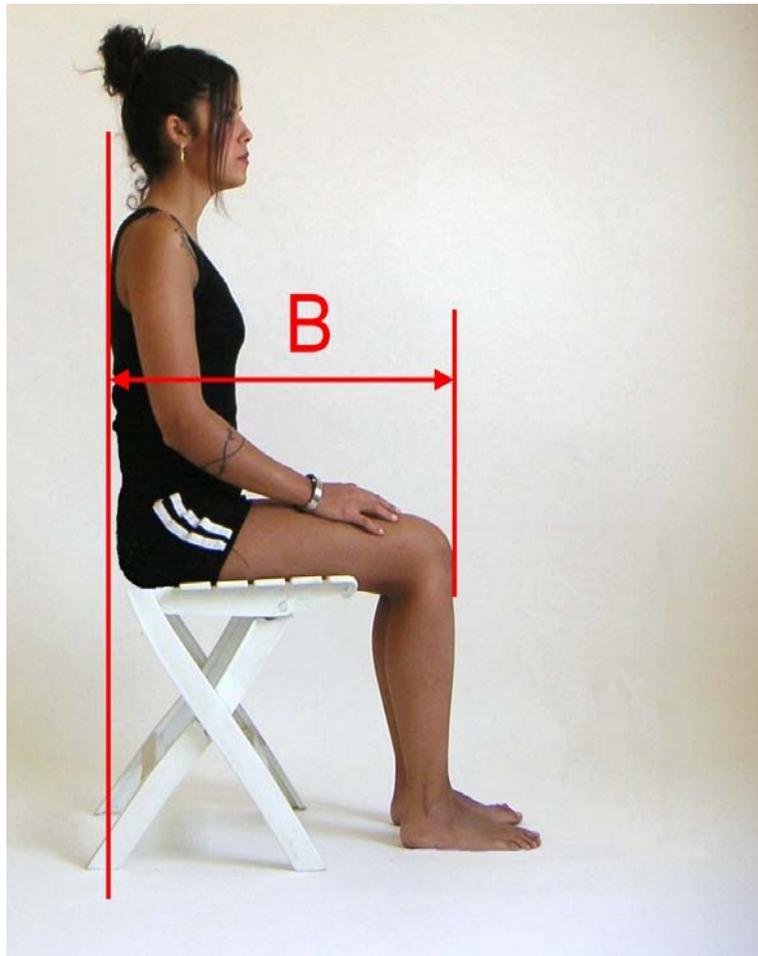
È una misura fondamentale in quanto permette di calcolare l'altezza del telaio. Per poterla determinare in maniera corretta ci si posiziona eretti a piedi nudi, leggermente divaricati (circa 5 centimetri), con le spalle a contatto di una parete. Utilizzando una squadra o un libro, appoggiati alla parete tra le gambe, si sollevano il più possibile a contatto con il perineo e si rileva la misura che intercorre tra quest'ultimo e il terreno.



## Come rilevare le tue misure antropometriche

### B. IL FEMORE

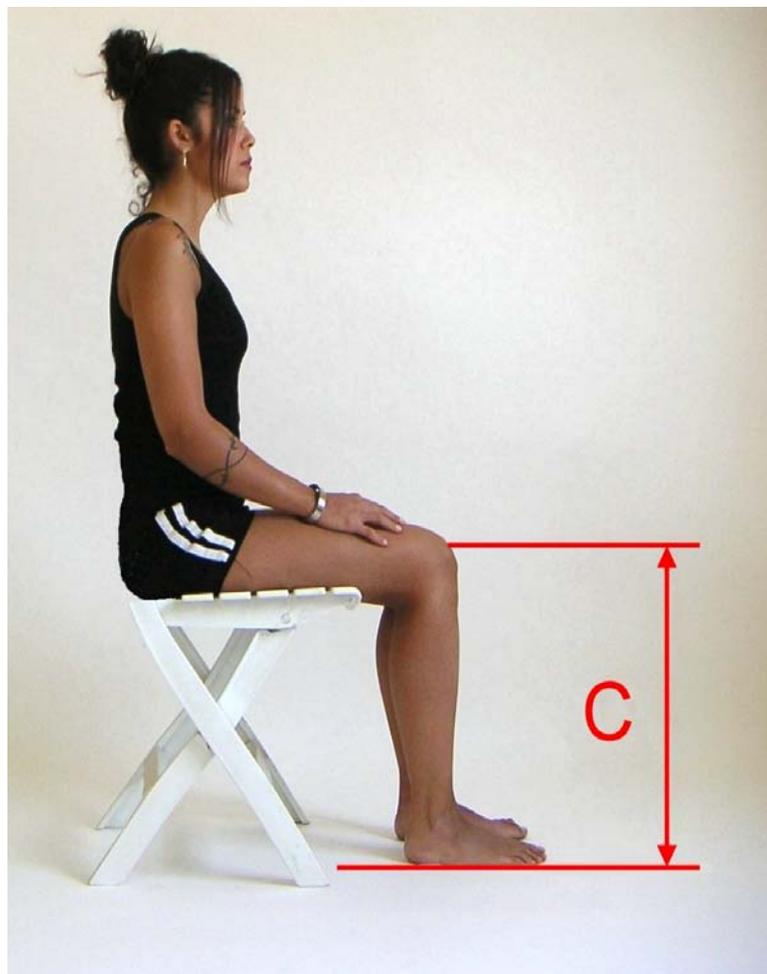
Ci si pone seduti su uno sgabello con le gambe piegate a 90°. Le spalle e il bacino devono essere a contatto di una parete con il busto ben eretto. Aiutandosi con una riga appoggiata anteriormente alle rotule si misura la distanza orizzontale che intercorre tra la parete e la riga stessa.



## Come rilevare le tue misure antropometriche

### C. LA GAMBA

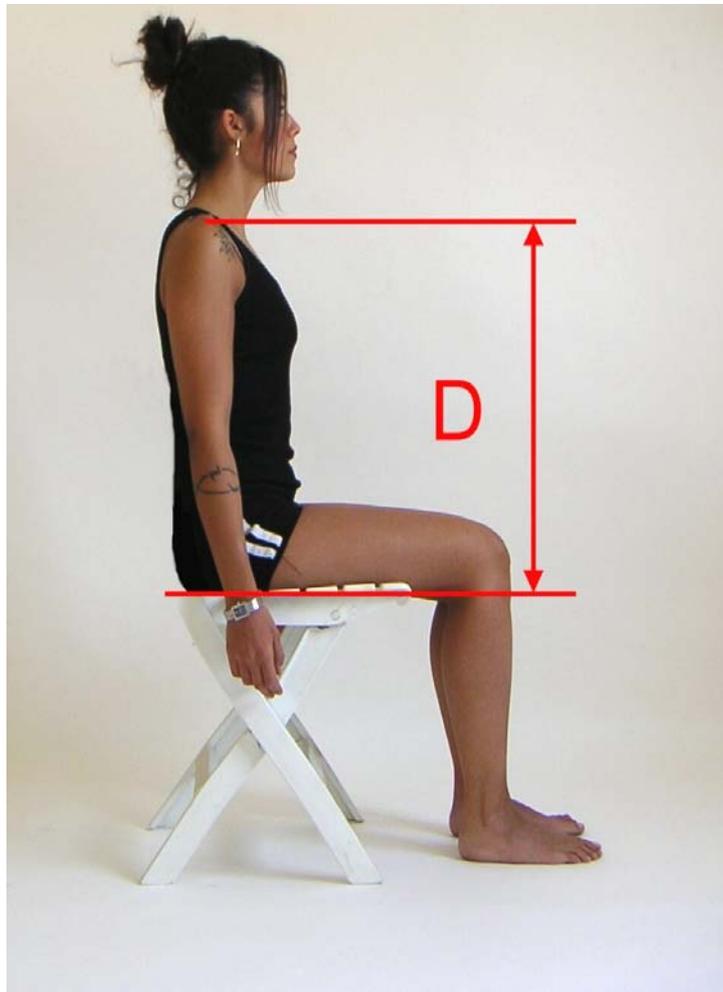
Ci si posiziona come per la misurazione precedente e appoggiando una riga orizzontalmente sopra le rotule, anteriormente ai muscoli del femore, si misura la distanza verticale che intercorre tra il terreno e la riga.



## Come rilevare le tue misure antropometriche

### D. IL TRONCO

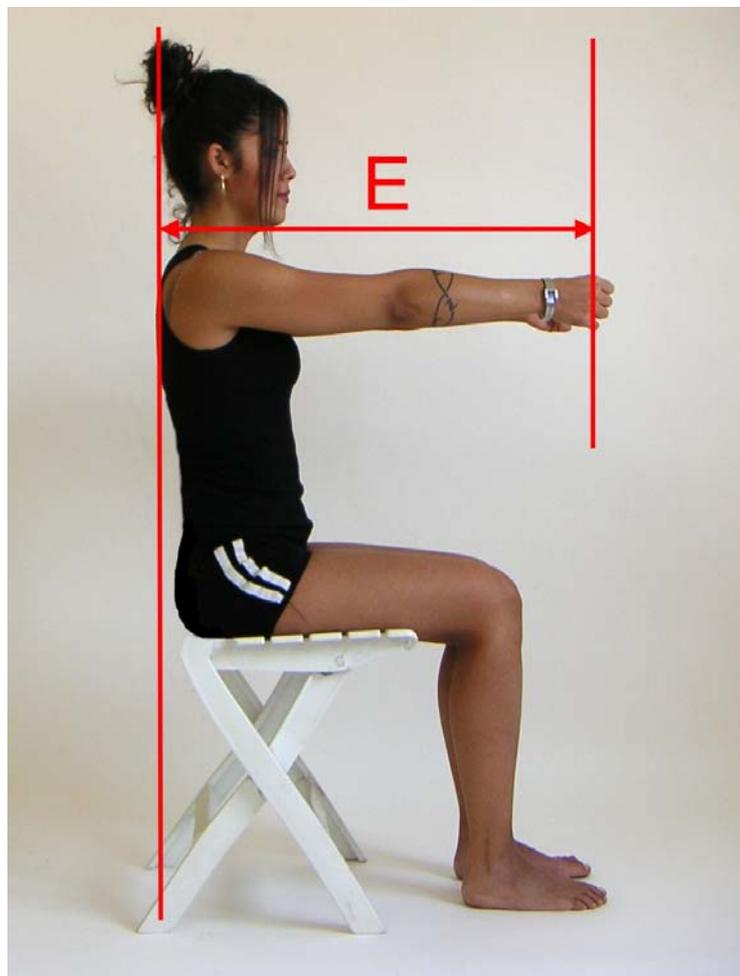
Seduti su uno sgabello, si appoggia una riga orizzontalmente nel punto situato tra la clavicola e la spalla e si misura la distanza verticale che intercorre tra il piano dello sgabello e la riga.



## Come rilevare le tue misure antropometriche

### E. IL BRACCIO

Seduti su uno sgabello, si impugna un cilindro con una mano e, tenendo le spalle ben aderenti alla parete, si distende il braccio orizzontalmente. Si misura quindi la distanza che intercorre tra la mezzeria del cilindro e la parete.



## Come rilevare le tue misure antropometriche

### F. L'AVANBRACCIO

Seduti su uno sgabello si impugna un cilindro con una mano e si piega il gomito a 90°. La misura da prendere è quella che intercorre tra la mezzeria del cilindro e la punta del gomito.

