



## Přehled programu BG FIT a jeho přínosů pro cyklisty na celém světě, od závodníků až po víkendové nadšence.

### KLÍČOVÉ ELEMENTY TECHNOLOGIE BG FIT

#### ROZHOVOR PŘED NASTAVENÍM

Každému nastavení – ať již pro nováčka či zkušeného cyklistu – předchází krátký rozhovor vedený vyškoleným technikem, při kterém jsou prodiskutována v minulosti prodělaná zranění, cyklistovy potřeby a cíle.

#### FLEXIBILNÍ POSOUZENÍ V 16-TI KROCÍCH

Účelem tohoto posouzení je získat přesnou představu o ohebnosti a fyzických vlastnostech cyklisty a ohodnotit také např. stavbu chodidla, pozici kolen, páteřní křivku, rozpětí ramen, flexi boků a délku nohou.

#### BOČNÍ POHLED

Cílem hodnocení profilu jezdce je stanovit správnou neutrální pozici, která je jak účinná, tak i pohodlná. Neutrální pozice se docílí nastavením výšky sedla, výšky řídítek, délky představce a pozice zářezek (kufrů).

#### ČELNÍ POHLED

Analýza z čelního pohledu s cílem optimalizovat pozici boků, kolen a chodidel pro dosažení většího výkonu a vyvážený výdej síly. Součástí je analýza umístění pedálu a boty a analýza kolmého posedu.

#### OVĚŘENÍ

Po uplynutí cca. jednoho týdne kontaktuje technik cyklisté na světě, včetně týmu Saxo Bank, kterému Dr. Andy Pruitt a jeho tým provedl měření a nastavení jen několik týdnů před dosažením vítězných pozic v závodě 2009 Tour of California.

#### DŮVĚRA PROFESIONÁLNÍCH JEZDCŮ

Technologii BG FIT důvěřují a využívají nejlepší závodní cyklisté na světě, včetně týmu Saxo Bank, kterému Dr. Andy Pruitt a jeho tým provedl měření a nastavení jen několik týdnů před dosažením vítězných pozic v závodě 2009 Tour of California.

### ZÁKLADNÍ INFORMACE O TECHNOLOGII BG FIT

#### CO JE TO BG FIT?

BG FIT (Body Geometry Fit Integration Technology) je komplexní technologie vytvořená s cílem pomoci cyklistům jet rychleji, déle a pohodlněji a současně minimalizuje možnost zranění. Technologie BG FIT byla vyvinuta po letech spolupráce s Dr. Andy Pruittem Ed.D., PA centra pro sportovní lékařství Boulder Center for Sports Medicine a nabízí ji jen prodejci Specialized.

„Technici“ BG FIT absolvují školení vedené lékařskými konzultanty a odborníky ze společnosti Specialized, při kterém se učí analyzovat jedinečné charakteristiky jednotlivých jezdců, způsob šlapání a pozici těla. Pomocí údajů získaných během analýzy optimalizují kolo a výbavu tak, aby vyhovovaly biomechanickému profilu jezdce.

Narozdíl od v současné době dostupných anonymních systémů je BG FIT jediným systémem, který využívá zkušenosti školených techniků, moderní nástroje (např. náš software DATA), podrobného a dynamického hodnocení procesu spolu s koly a vybavením s ergonomickými charakteristikami.

Bez této specifické kombinace se Vám jednoduše BG FIT nedostane.

#### KDO VYUŽÍVÁ BG FIT?

Kola a vybavení Specialized se při závodech těch nejvyšších úrovní využívají již mnoho let. Stejně tak i BG FIT. Jsme hrdí na naši spolupráci se sportovci z týmu Quick Step a Saxo Bank, mezi které patří Fabian Cancellara, Andy a Frank Schleck, Jens Voigt a vedoucí týmu Bjarne Riis. Na technologii BG FIT se také spoléhají sportovci z MTB a triatlonových disciplín, mezi které patří Christoph Sauser, Rebecca Rush, Desirée Flicker a Conrad Stolz – všichni tyto špičkoví sportovci svěřili svá kola a těla společnosti Specialized a technologii BG FIT.

Dr. Andy Pruitt a několik našich odborníků aplikovalo technologii BG FIT u kol týmu Saxo Bank jen několik týdnů před zahájením závodní sezóny 2009. Bjarne Riis, vedoucí týmu (a cyklistická legenda), dokonce po testování nového nastavení prohlásil: „Nyní vnímám své tělo zcela novým způsobem.“

BG FIT poskytuje kvantifikovatelný přínos, který pocítí i ti nejkritičtější cyklisté.



Andy Schleck (Saxo Bank) a Dr. Andy Pruitt při aplikaci technologie BG FIT ve výcvikovém táboře Saxo Training Camp na Mallorce.

see this video and others at:  
[www.youtube.com/specialized411](http://www.youtube.com/specialized411)  
 and  
[www.i-am-specialized.com](http://www.i-am-specialized.com)





# BLIŽŠÍ POHLED NA BG FIT

Technologie, které věří tým Saxo bank, u všech BG FIT obchodníků.

## ROZHOVOR PŘED NASTAVENÍM



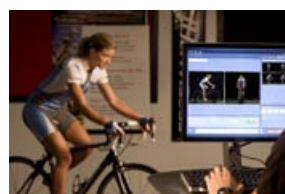
Cílem rozhovoru před nastavením je zjistit potřebné údaje a následně vyhodnocení ohebnosti cyklisty. Získáním odpovědí na otázky související s anamnézou zranění specifických částí těla a kloubů může vyškolený technik předejít problémům s ohebností, které ovlivní pozice sedla, sklon řídítek a šířka postoje. Dotazy mohou vypadat následovně: Prodělal jste v dospívání nějaké zranění související se sportem? Někjaké specifické fyzické choroby? Jaký je Váš styl jízdy a její intenzita? Jaké jsou Vaše současné cyklistické cíle?

## FLEXIBILNÍ POSOUZENÍ V 16-TI KROCÍCH



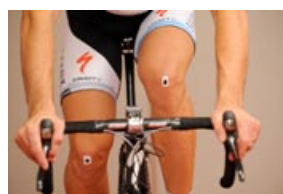
Při tomto hodnocení je posuzován mezní fyzický faktor cyklisty a technik určí možné pozice a hlavní potřebné úpravy. Během tohoto procesu musí technik otestovat následující (v uvedeném pořadí): stavba chodidla, pozice kolene, rovina pánve, zakřivení páteře, pozice lopatek, úhel přední části nohy při klečení, pozice prstů na noze při stání, ohebnost páteře, rozpětí ramen, flexe boků, flexe kotníků, Thomasův test, porovnání délky obou dolních končetin, porovnání holenní drsnatiny a třetinové pokrčení kolen.

## NASTAVENÍ PROFILU



Cílem je nastavit kolo tak, aby cyklista seděl pohodlně s rukama na řídítkách a aby byla jízda do prudkých potčů s rukama na horních nástavcích řídítek a sjezd z kopce a sprint s rukama na dolních nástavcích řídítek co nejpohodlnější. Zjištění správné „neutrální“ pozice umožňují cyklistovi přizpůsobit se změnám terénu, kadence a náročnosti. Zkoumáním a nastavením faktorů, jako je rozložení hmotnosti, přední/zadní části sedla, natažení nohou, úhel těla, pozice ramen/loktů/rukou a pozice zarážek, je možné významně zlepšit pohodlí a výkon cyklisty.

## NASTAVENÍ ČELNÍ POZICE



Tento krok je zaměřen na detaily související s pozicí cyklisty, šlapáním a biomechanickými charakteristikami; na základě předešle jmenovaných je provedeno nastavení pozice s cílem optimalizovat výkon a pohodlí. Technik se zaměří na podpěru klenby nohy a specifické odchylky mezi pozicí kolene/chodidla. Tyto odchylky jsou následně napravné pomocí speciálních podložek (BG klíny, vložky a obuv), nastavením šířky postoje a úpravou pozice zarážek (kufrů). Cílem provedených nastavení je, aby cyklista na kole seděl rovně a dosáhl tím vyváženého výdeje síly z celého těla.

## OVĚŘENÍ



Po předání písemného záznamu o provedených měřeních cyklistovi a před/po provedení snímků (je-li použit systém DATA) je důležité získat od cyklisty zpětnou vazbu, která BG technikům nejen umožní vyřešit jakékoliv případné požadavky cyklisty, ale také se dozví o přínosech provedených úprav a vybudují si dlouhodobý vztah se zákazníkem. Technik by měl být také na požádání připraven překontrolovat provedené nastavení; k tomu často dochází poté, co si cyklista zvykne na nové nastavení.

“Nyní vnímám své tělo zcela novým způsobem”  
- Bjarne Riis, vedoucí týmu Saxo Bank po provedení nastavení BG

PODROBNÝ POPIS PROCESU  
A FILOZOFIE BG FIT  
Dr. Andrew Pruitt

Pozice těla na kole se stala zkoumanou vědou kombinovanou s dovedností a zkušenostmi. Já osobně nastavuji pozici cyklistů na kole a léčím zranění způsobená špatným nastavením kola již 30 let. A i přesto se v mé praxi v centru Boulder Center for Sports Medicine každý den naučím něco nového. Neřídím se trendy založenými na omezených zkušenostech. Aplikuji a učím technologie nastavení, které jsem se naučil a vyvinul během řešení velkého množství opakujících se případů. O své zkušenosti se dělím otevřeně, prostřednictvím seminářů, knih a nyní i školy Body Geometry Fit School, protože znám hodnotu správného nastavení, která zlepšuje životy opravdových lidí.

Cyklisté jsou správným nastavením kola často posedlí. Čím zkušenější jsou, tím více se zajímají o rozdíly, které může udělat několik milimetrů. Eddy Merckx, zřejmě nejlepší cyklista v historii, měl vždy v kapse svého dresu pěti milimetrový Allenův klíč. Byl známý prováděním nepatrných změn výšky sedla několikrát denně, dokonce i během závodů. Často se říká, že Merckx byl tak zaměřený na nastavení svého kola, protože trpěl bolestí ze zranění utrpěných při havárii. Trpěl však také nezjistitelnou fyzickou anomálií, kvůli které měl po celou svou sportovní kariéru problémy.

Před několika lety přivedl Eddy do mé kanceláře svého syna Axela. Axel byl úspěšný profesionál. Když jsem tohoto mladého cyklistu prohlédl, zjistil jsem významný nepoměr mezi délkou dolních končetin, zejména délkou stehenní kosti. Poté jsme zjistili stejný problém i u Eddyho. Po určení této diagnózy Eddy již věděl, proč pro něj byla jízda na kole celé ty roky tolik nepohodlná. S myšlenkou na všechnu bolest, kterou trpěl a která mohla být zmírněna řádně vypodloženými a nastavenými zážkami, poznamenal se svým charakteristickým úšklebkem: „Kde jste byl, když jsem závodil já?“

Neustálé nastavování sedla prováděné Eddym Merckxem ukazuje na dvě věci, které se musí všichni cyklisté naučit. Zaprvé – nepohodlné ježdění není zábava. Zadruhé – řádné

nastavení je důležité z hlediska výkonnosti a kvůli špatně nastavenému kolu nechce nikdo mrhat ani jedním těžce vydřeným wattem. Naštěstí není těžké pomoci lidem nalézt ideální pozici. Během let jsem vyvinul čtyři základní pravidla pro nastavení kola:

- Nastavte kolo tak, aby odpovídalo tělu a ne naopak.
- Dynamické nastavení kola je lepší než statické nastavení.
- Cyklistika je záležitost opakování.

**Pravidlo 1.** Nastavení kola je pro kolo a cyklistu jako manželství. Pokud jsou nekompatibilní, manželství nebude úspěšné. Pro toto pravidlo existuje důležitý kvalifikátor. Kolo může být nastaveno tak, aby odpovídalo anatomii jezdce několika způsoby: např. nastavení výšky sedla nebo výměna představce. Tělo může být přizpůsobeno jen omezeně, např. pečlivě sestaveným programem na strečink. A tím se dostáváme k pravidlu číslo 2.

**Pravidlo 2.** Nastavte kolo tak, aby odpovídalo tělu a ne naopak. Nastavit kolo je jednoduché, ale nastavit „ideální“ nebo „profesionální“ pozici těla je složité. Např. cyklista s dlouhými nohama a krátkým trupem a pažemi potřebuje kombinaci relativně krátké horní rámové trubky a představce (tato kombinace se nazývá „dosah“). Cyklista s krátkými nohama a dlouhým trupem potřebuje kolo s dlouhou horní rámovou trubkou a představcem. Zapomeňte na to, jak vypadají Vaši oblíbení cyklisté...není-li jejich tělo přesnou kopií Vašeho těla (a to určitě není). Vaše kolo musí reflektovat Vás a ne Vašeho hrdinu.

**Pravidlo 3.** Dynamické nastavení kola je lepší než statické nastavení. To znamená, že při přizpůsobování např. výšky sedla a pozice zážek (kufrů) musí být uvažována pozice při šlapání. Na začátku stojí statické vzorce pro určení výšky sedla. Po nich musí následovat dynamická zjištění, např. sledování cyklisty na trenažéru.

Šlapající cyklista se na kole neustále pohybuje. Jezdec se dokonce při každém pohybu směrem dolů mírně nadzvedne ze sedla. Proto se ideální výška sedla liší. Při nastavení výšky sedla hraje roli také pozice kotníku (jak moc se kotník při šlapání pohybuje). A aby

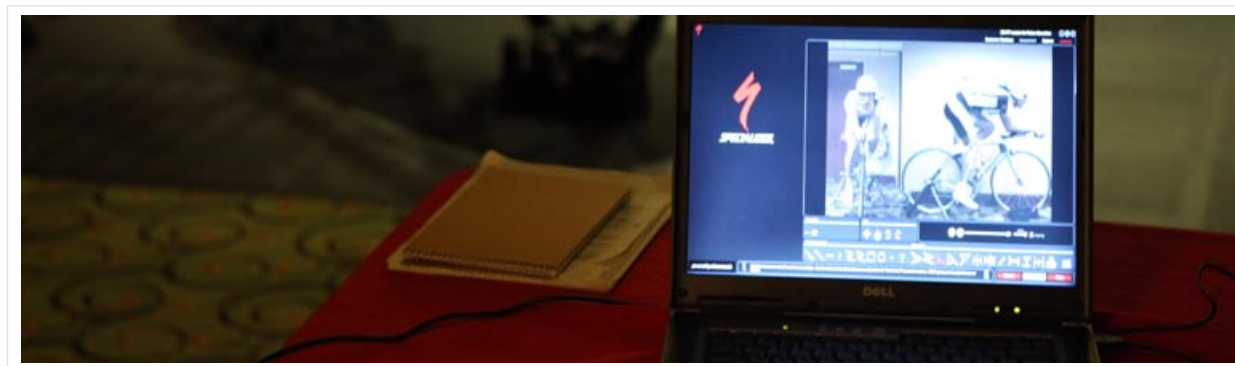
byly věci ještě komplikovanější, s měnícím se terénem se mění i pozice kotníků cyklisty. V centru Boulder Center for Sports Medicine využíváme počítačem ovládaný třírozměrný systém pro zachycení pohybu cyklistů při různém zatížení. Toto je nejpřesnější způsob, jak určit vhodnou výšku sedla; tento systém však není vhodný pro použití v prodejnách kol, doma a ve většině lékařských centrech. Avšak jízda na trenažéru při různých kadencích a zatížení může poskytnout více informací o šlapání cyklisty v různých situacích.

Na použití statických vzorců není nic špatného. Chceme-li ale dosáhnout řádného nastavení, je důležité sledovat cyklistu při šlapání. Je také důležité rozpoznat, které charakteristiky nelze u jednotlivců napravit nastavením kola, ale pouze zdravotně.

**Pravidlo 4.** Cyklistika je záležitost opakování. Kadence 90-ti otáček za minutu se rovná cca 5000 otáček za hodinu a 30000 otáček pedálů za šest hodin. Každé šlápnutí je téměř identické, proto musí být prováděno v co nejbezpečnější poloze, aby bylo možné tuto opakující se činnost provádět. Sedlo, které je při šesti hodinovém závodě o pět milimetrů nižší, než by mělo být, může během jízdy působit vážné bolesti kolen. Z tohoto důvodu je pro dlouhou, pohodlnou a zdravou kariéru cyklisty nejdůležitější úplně první nastavení kola.

Neměli bychom zapomenout, že se naše těla pravidelně mění. Proto není nastavení kola svým charakterem statické, ale dynamické, protože probíhá po celý náš cyklistický život. Já osobně jsem nyní v jiné pozici, než když jsem byl elitní 30-ti letý závodník. To potvrdí každý s dlouhou cyklistickou kariérou. Neměli bychom očekávat, že cyklističtí nováčci zahájí svou kariéru ve středním věku, kdy jsou schopni pohodlně závodit v agresivní závodní pozici. Mnoho lidí s cyklistikou jako se sportem začíná po utrpění zranění z jiného sportu; takováto zranění nesmí být při nastavování správné pozice na kole opomenuta.

Jakmile pochopíte tato čtyři pravidla a důvody uvidíte, jak technologie BG FIT jedinečně pečuje o individuální charakteristiky cyklisty s cílem maximalizovat pohodlí a výkon při jízdě.





# JAK BG FIT POROVNÁVÁ

**DYNAMICKÉ NASTAVOVACÍ SYSTÉMY**  
CYKLISTA JE HODNOCEN PŘI JÍZDĚ I MIMO JÍZDU; SYSTÉM  
SPOLĚHÁ NA MĚŘENÍ A ZKUŠENÉ HODNOCENÍ

- systém je přizpůsoben jednotlivci
- systém bere v potaz všechny aspekty nastavení a ohebnosti
- zkušenosti a školení odborného technika

NABÍZÍ: Specialized BG FIT



**STATICKÉ NASTAVOVACÍ SYSTÉMY**  
ZALOŽENÉ NA POČÍTAČOVÉM NEBO TABULKOVÉM  
HODNOCENÍ; NEVYŽADUJE, ABY CYKLISTA SEDĚL BĚHEM  
HODNOCENÍ NA KOLE

- systém je založen na průměrech, nikoliv jednotlivcích
- systém nebere v úvahu předešlá zranění nebo změny ohebnosti
- není vyžadováno specifické školení či zkušenosti

NABÍZÍ: [www.bikefitting.com](http://www.bikefitting.com), [www.bodyscanningcrm.com](http://www.bodyscanningcrm.com)

Existuje mnoho různých společností a produktů, které tvrdí, že poskytují odborné nastavení. Ale ne všechny systémy jsou vytvořeny rovnocenně. Pohled na dva známé statické systémy odhalí hlavní přínos technologie BG FIT.

Jak již Dr. Andy Pruitt o filozofii BG FIT uvedl: „na použití statických vzorců není nic špatného. Chceme-li ale dosáhnout řádného nastavení, je důležité sledovat cyklistu při šlapání. Je také důležité rozpoznat, které charakteristiky nelze u jednotlivců napravit nastavením kola, ale pouze zdravotně.“

Statické systémy se chvástají tím, že jsou pro klienty „neinvazivní“; jejich nepřímý přístup však neumožňuje interakci mezi lidmi a systém je založen na matematických vzorcích a dokonce také na laserech, které vykonávají činnost školeného technika. Bez ohodnocení cyklisty při šlapání (hlavní část dynamického nastavení) při různých kadencích mají tyto systémy tendenci

snížovat důležitost miniaturních nastavení věcí jako výška sedla a pozice zářezek, které jsou z hlediska pohodlí a výkonu cyklisty při jízdě velmi důležité.

Dalším kompromisem těchto systémů je nedostatečné přikládání důležitosti určení ohebnosti jednotlivce, fyzických změn a oblastí po zranění. Systém Body Scanning se těmito záležitostmi ani nezabývá a BikeFitting.com je zmiňuje jaksi dodatečně. To znamená, že pokud nejste dokonale průměrný cyklista s dokonale průměrnými proporcemi těla a bez předešlých zranění, nedostane se Vám toho, co potřebujete k dokonalému nastavení kola.

BG FIT se v rámci 3D procesu o biomechaniku a zdravotní stav jednotlivce zajímá; během 3D procesu je podrobně určena ideální vzájemná pozice boků/kolen/chodidel

A nakonec nezapomeňte na neocenitelný vztah mezi prodejcem a cyklistou. Pokud opravdu chcete svého prodejce poznat

a využít jeho rozsáhlých mechanických znalostí, doporučení a rad, není nic lepšího než využít systému nastavení zcela přizpůsobeného jednotlivci. Je to totiž vztah, který předčí počítačem vygenerované řešení.





## BG FIT VÝBAVA

Součástí systému BG FIT je kompletní balíček ergonomicky navržených produktů pomáhajících k dosažení lepšího výkonu.

### BG OBUV



BG obuv využívá ke správnému nastavení a podpoře chodidla technologii Varus Wedge, Longitudinal Arch a Metatarsal Button. Tyto tři technologie pomáhají stabilizovat cyklistovo chodidlo, působí preventivně proti zranění a prokazatelně zvyšují výkon.

### BG VLOŽKY



Systém Body Geometry Footbed vyvinutý ve spolupráci s Dr. Andy Pruittem zlepšuje výkonnost, zvyšuje pohodlí a působí preventivně proti zranění. Díky kombinaci našich vložek a technologie Varus/Valgus Wedge, která umožňuje nastavit náklon chodidla, mohou všichni cyklisté dosáhnout optimální vzájemné pozice chodidel-kolen-boků a docílit přesného padnutí cyklistických bot.

### BG SEDLA



Je lékařsky prokázáno, že BG sedla snižují tlak vyvíjený na vnitřní artérie, zlepšují tak proudění krve a snižují tlak vyvíjený na měkké tkáně. BG sedla jsou nabízena v různých stylech a šířkách pro dosažení dokonalého přizpůsobení silničního, horského i triatlonového kola.

### BG RUKAVICE



Jedinečný systém výstelek BG FIT rukavic, vyvinutý lékařským odborníkem Dr. Rogerem Minkowem, M.D., pomáhá snižováním tlaku vyvíjeného na ulnární nerv redukovat strnulost dlaní (mezi cyklisty velmi obvyklý jev).

### FIT KOMPONENTY



Rozsáhlý výběr různých délek a sklonů představců pro přesné přizpůsobení - včetně patentovaných modelů, u kterých je možno nastavit čtyři pozice - a ergonomicky tvarované kryty řídítek, které se doplňují s našimi BG rukavicemi a zabraňují znečistlivění dlaní.



V rámci komplexního systému BIG FIT mají prodejci Specialized přístup k sortimentu patentovaných nastavovacích nástrojů, mezi které patří sada pro nastavení pozice představce (140 pozic v jedné sadě), úhlový hledáček a další měřicí nástroje Specialized, které zajišťují spolehlivé a přesné nastavení.





## DR. ROGER MINKOW A SPECIALIZED VYTVOŘILI BG SEDLO



Někdy může podnět k vytvoření lepších produktů vzniknout tam, kde bychom to nečekali. V roce 1997 napsal Dr. Irwin Goldstein článek, který naznačoval, že by se muži měli zdržet jízdy na kole, protože sedlo může způsobit trvalé poškození reprodukčních orgánů. Já, lékař, odborník na ergonomii a nadšený cyklista, jsem provedený výzkum podrobně prostudoval a přišel jsem na to, že řešení je jednoduché a spočívá ve změně konstrukce tradičního sedla na ergonomické.

V září 1998 začala společnost Specialized dodávat první vědecky navržená a lékařsky otestovaná sedla prodejcům kol na celém světě. Pokaždé za posledních 11 let, kdy Specialized na rýsovacím prknu navrhne nový tvar sedla pro jakýkoliv druh jízdy, je zahájen průzkum a testování prvního konceptu. Nyní, když jsme schopni provádět analýzu průtoku krve penilní oblasti přímo tady u nás, pokročili jsme do úplně nové úrovně ve vývoji a získali schopnost přejít velmi rychle od konceptu k důkazům.

Po letech strávených v tomto oboru jsem hrdý na to, že díky sedlům Body Geometry jezdí miliony mužů na celém světě na kole bezpečně a bez zdravotních rizik. Ergonomické výřezy a tvary sedel Body Geometry vycházejí z laboratorního testování prováděného ve spolupráci s cyklisty i cyklistkami s cílem snížit zdravotní rizika. U žen cyklistek je problém s krevním oběhem totožný jako u mužů a tlak na perineální oblast může způsobit močové i sexuální dysfunkce. Dámská BG sedla byla navržena pomocí systémů mapujících tlak vyvíjený při jízdě s cílem snížit nechtěný tlak a dosáhnout co nejlepší průtok krve.

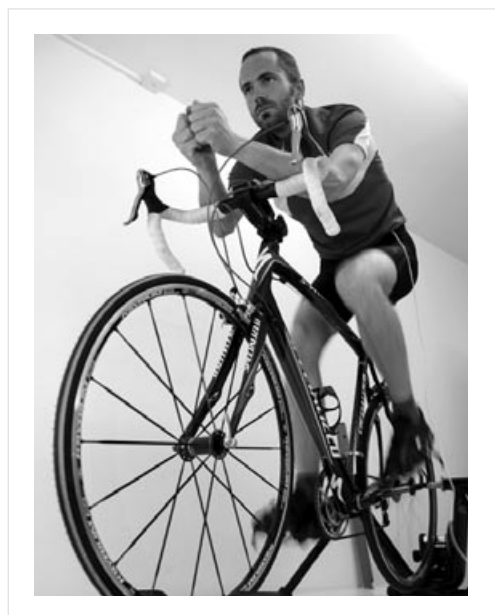
Roger Minkow, MD

## METODY A VÝSLEDKY TESTOVÁNÍ PRŮTOKU KRVE SPOL. SPECIALIZED

Některé z prvních studií erektilní dysfunkce/ průtoku krve penilní oblastí provedl Dr. Robert Kessler ze Stanfordu a poté Dr. Frank Sommer z německé University of Cologne. Laboratoř BG FIT v hlavním sídle společnosti Specialized (Morgan Hill, Kalifornie) je v současné době jednou z mála laboratoří zabývajících se testováním průtoku krve u cyklistů.

Měření částečného tlaku kyslíku v kapalinou naplněném kroužku, který je přichycení ke žlázám penisu, jsme schopni porovnávat množství krve proudící do tkání penisu. Bez odpovídajícího průtoku krve jsou zdravé tkáně topořivého tělesa (corpus cavernosum) časem nahrazeny zjizvenou tkání, která způsobuje erektilní dysfunkci.

Co se týče konstrukce, naše sedla Body Geometry jsou z hlediska průtoku krve účinnější než sedla vyráběná konkurencí. Jednalo se o dlouhý proces, ale výsledné tvary sedel mají několik vlastností důležitých pro Vaše zdraví: (1) strukturální reliéf (výřez) zabudovaný do výstelky sedla je navržen tak, aby odpovídal tloušťce a hustotě pěnové výstelky – u sedel bez technologie BG může tlustá pěnová výstelka vypadat lákavě, ale ve skutečnosti vyvíjí tlak na vnitřní stydké nervy a artérie. (2) BG sedla jsou prodávána v různých šířkách pro ergonomické přizpůsobení lišících se anatomických charakteristik cyklistů. Proto cyklistům poskytují optimalizované vyvážení mezi bezpečným průtokem krve a pohodlím při jízdě.



Laboratoř pro testování průtoku krve Kolín, Německo

### ABOUT DR. ROGER MINKOW, MD

Lékař z kalifornského města Petaluma, Dr. Minkow, navrhuje konstrukci produktů již déle než dvacet let. V osmdesátých letech navrhl například cvičební náčiní, které používal během tréninků americký olympijský gymnastický tým, a sedadla pro piloty letadel 767 aerolinek United Airlines. Po té, co si v cyklistickém časopise (výstisk ze srpna 1997) přečetl článek zvaný „Neviditelné nebezpečí“, představil Dr. Minkow ergonomicky správné cyklistické sedlo, ze kterého se později stalo sedlo Body Geometry. Od té doby již Dr. Minkow pracuje v cyklistickém průmyslu a prosazuje ergonomická řešení pro cyklisty.

# BG OBUV

Lidská noha je určena k chození a běhání, nikoliv k jízdě na kole. Pro optimální výkonnost potřebují cyklisté obuv s charakteristikami podporujícími přirozenou pozici chodidla, aby byl vztah mezi tělem a kolem produktivní a bezproblémový.

Naše obuv, vložky a klíny Body Geometry zlepšují biomechanický účinek a pomáhají předcházet vzniku poranění. Zní to jako slogan, ale toto tvrzení je podpořeno výsledky studií provedených v centru Boulder Center for Sports Medicine, které ukazují redukci nechtěného mediálního/laterálního pohybu kolene a snížení tepové frekvence u cyklistů po 30, 60 a 90 minutách jízdy na 80% hranici výkonu.

Všechny BG boty mají společné tři charakteristiky:

1. Varus Wedge. Klín v přední části boty zajišťuje stabilní podporu chodidla, se kterou má problém 90% populace. Chodidla většiny lidí mají přirozený náklon a palec výše než malíček. V tradiční botě je přední část nohy nakloněná dopředu, aby se během šlapání dotýkala podrážky; to způsobuje pohyb holenní kosti a naklání kolene směrem k horní rámové trubce. Po zaplnění volného místa pod palcem klínem Varus Wedge získává chodidlo podporu a koleno se nachází ve stabilnější pozici, což minimalizuje vznik zranění a zlepšuje výkon.

2. Longitudinal Arch Support. Při chůzi se nárt s každým krokem pohybuje, ukládá energii a chrání klouby před nárazem. Při vykročení se energie navrácí a žene nás dopředu. Při jízdě na kole však tento proces pro cyklistu přínosný není, protože se energie uložená během silové fáze šlapání nikdy nevrací ve správný moment. Výsledná ztráta síly může vést ke vzniku zranění. BG boty mají specifickou podélnou podporu klenby chodidla, která zabraňuje pohybu a zlepšuje pohodlí a výkon.

3. Metatarsal Button. Mnoho cyklistů si stěžuje na „horká místa“ na chodidlech při jízdě. Ta jsou způsobena stlačením metatarzálních (nártních) kostí v přední části chodidla, následkem čehož je vyvíjen tlak na nervy nacházející se mezi prsty na nohou. Proto jsme do vložek našich BG bot zabudovali tzv. „metatarsal button“, který nártní kosti mírně nadzvedává a oddaluje.



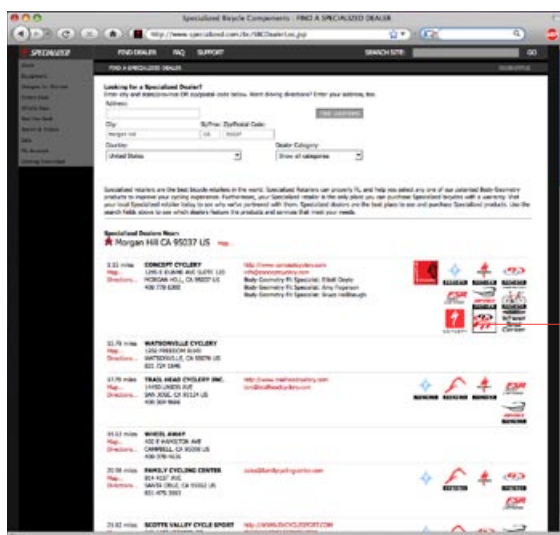
*V rámci integrovaného systému BG FIT se naše BG boty, vložky a klíny navzájem doplňují a optimalizují pozici chodidlo-koleno-bok a zlepšují přenos síly.*

# OPATŘETE SI BG FIT

System BG FIT je k dostání na více než 350 prodejních místech v USA a další lokality jsou postupně přidávány.

Chcete-li najít nejbližší BG FIT prodejní místo, navštivte náš lokátor prodejců na:

<http://www.specialized.com/dealerlocator>



HLEDEJTE  
IKONU  
BG FIT

## DR. ANDY PRUITT, ED.D., PA



Dr. Andy Pruitt je mezinárodně uznávaný sportovní lékař, atletický trenér, autor a školitel s více než třiceti lety zkušeností. Jeho oborem je patomechanika vytrvalostních sportů se zaměřením na cyklistiku a běhání. V letech 1992 - 1996 byl Dr. Pruitt hlavním lékařem amerického cyklistického týmu a mezi jeho pacienty patřili mj. také olympijští vítěz, mistři světa a vítězové Grand Tour.

Kromě svých trenérských úspěchů vyvinul Dr. Pruitt 3D technologii pro zkoumání biomechaniky jízdy na kole, podílel se na vývoji populární cyklistické obuvi Body Geometry a je hlavním autorem manuálu a školících osnov Specialized BG FIT. V současné době působí jako zakladatel/vedoucí centra pro lékařskou medicínu, Boulder Center for Sports Medicine, a jako nezávislý lékařský konzultant pro Specialized Bicycle.



## BG FIT ZAMĚSTNANCI

Andy Pruitt, vedoucí, Boulder Center for Sports Medicine  
Andrew Hammond, programový manažer SBCU  
Scott Holz, BG FIT senior profesor  
Donny Perry, BG FIT profesor  
Josh Rebol, produktový manager BG



## PUBLIC RELATIONS

Nic Sims, PR Manager  
(408) 779-6229 x2387

SPECIALIZED BICYCLES  
15130 Concord Circle  
Morgan Hill, CA  
95037