

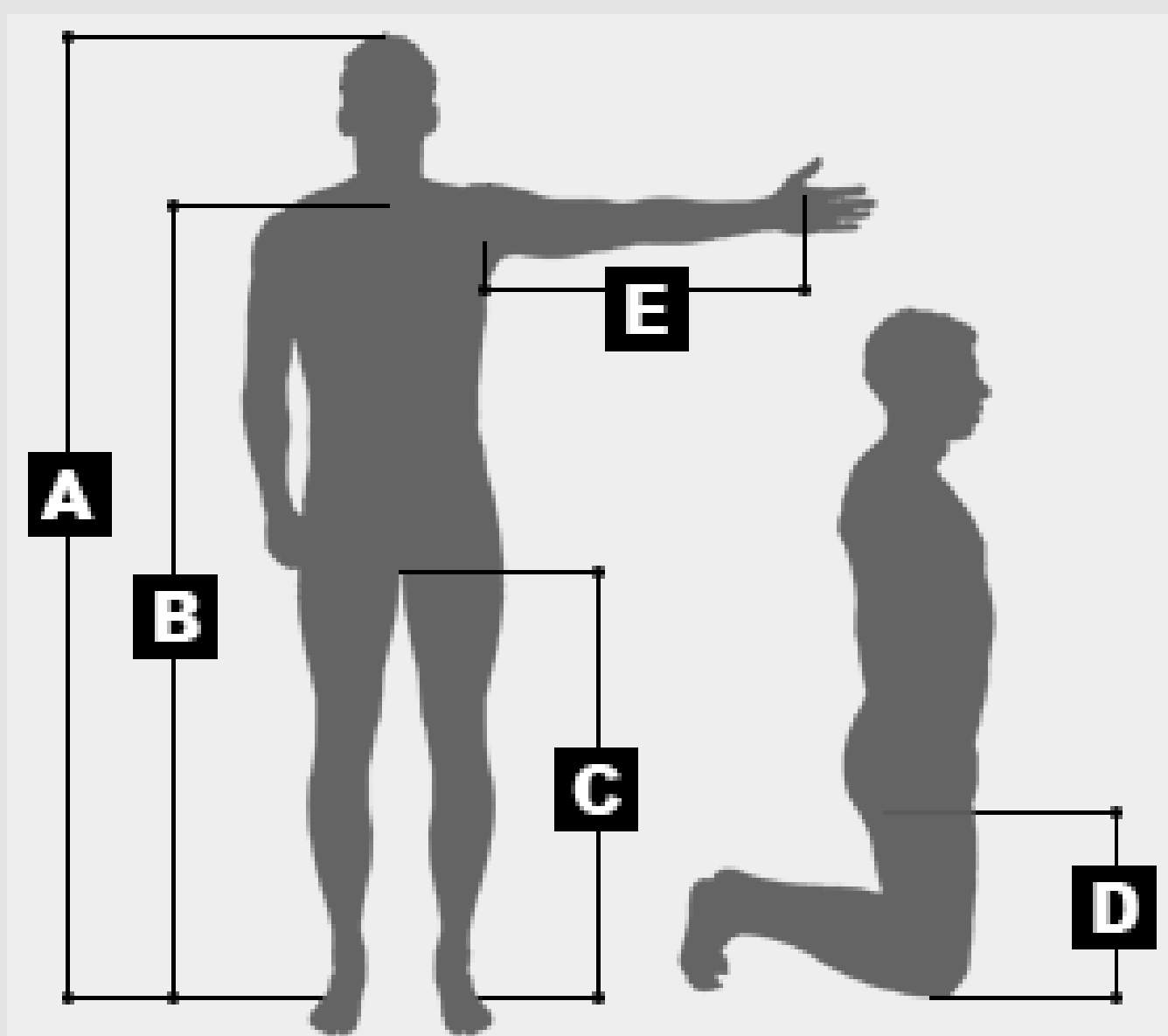
UM GUIA SIMPLES DA

República

PARA O SEU

BIKE FIT

Com essas cinco medidas poderemos indicar o quadro perfeito para você!



A. Altura - de costas contra a parede, distancie os pés na largura dos ombros e meça sua altura total.

B. Esterno - na mesma posição da medição anterior, meça do topo do osso esterno até o solo.

C. Cavalo - ainda de costas contra a parede, ponha um livro de capa dura entre as pernas, apoiando a base na parede. Levante-o o mais alto possível contra a virilha, como se fosse um selim de bicicleta. Meça, então, a altura entre o topo do livro e o solo.

D. Comprimento da coxa - usando o mesmo método anterior, porém ajoelhado de frente para a parede, meça a altura entre o topo do livro e o solo.

E. Comprimento do braço - levante o braço paralelamente ao solo e segure uma caneta perpendicularmente ao braço. Nessa posição, meça a distância entre a caneta e o osso acrômio.

