Milyen új bringát vegyél, hogy a jobb légellenállással percekkel jobb legyél? –Spoiler: semmilyet-

A triatlonosoknak köztük is a hosszútávosoknak akik nem használhatják egymás szélárnyékát, van pár érdekesség a legújabb szélcsatornás tesztekben.

Kezdjük a cikket azzal, hogy vajon mennyivel jobb a légellenállása egy több milliós bringának mint egy 30 éves acélbringának? A tesztelők profi szélcsatornában számos kritérium mellett végezték a kísérleteket így nagymértékben megbízható az adat hogy 40 kilóméteren mondjuk egy 2 millió forintos bringán 50 másodperccel vagyunk a légellenállás miatt gyorsabbak. Érzékeltetésül, ha egy kulacsot belerakunk a 2milliós bringánk üléscsövén lévő kulacstartóba hasonló a légellenállása, mint egy 30 éves acélvázasnak kulacs nélkül.

Meglepő lehet, hogy a lábak leborotválásával átlagosan 70 másodpercet lehet nyerni! További 45 másodpercet lehet nyerni ha egy passzos méretű mezben tekerünk és akár 91 et ha eddig egy rossz pólóban tettük ugyan ezt!

Mennyit jelent vajon ha egy modern aero sisakra cseréljük hagyományos ellenben szintén jó sisakunkat? 42 másodpercet mondanak a szakértők, amivel többet lehet nyerni mint egy nagyon drága kerékszettel ami további 34 másodpercet jelent a széltől függően.

Nézzük mi az ami a leglényegesebb! Természetesen a saját testünk légellenállása mivel egy felül fogott kormánnyal 5 perc! 35 másodperccel! lassabban tudjuk teljesíteni a 40 kilométert mint ha ráhasalunk a koskormányra és lekönyökölünk rá. Akik nem használtak könyöklőt a koskormányon és azt hitték hogy alacsonyan fogják bent van a könyökük még náluk is 1 perc 40 másodpercet jelentett csak egy könyöklő. Az időfutam kormánynak még ezen felül is mutatkozik előnye, ha könyökölünk rajta, és jól be van állítva.

A légellenálláson túl figyeljünk, a kényelemre és, hogy optimális erőkifejtést tudjunk végezni valamit megfelelően tudjunk lélegezni!

Természetesen az új kerékpárok merevsége erőátvitele sokkal jobb lehet mint egy elgyengült régebbié! De erről egy másik cikkben. Meg kell még jegyezni, hogy egyénektől függően természetesen változnak a számok amikről a cikkben olvashattok!

**Tehát mit tegyek, hogy gyorsabb legyek a bringán?** (Ár érték arány sorrend)

-Javítsd a testhelyzetedet (ingyen, vagy könyöklő segítségével)

-Megfelelő méretű mezben tekerj (nem drágább mint a nagyobb)

-Borotváld le a lábad (borotva és szappan)

-Vegyél aero sisakot (ez már nincs ingyen)

Ezekkel a lépésekkel összesen 9 perc 15 másodpercet lehet javulni egy gyenge kezdőállapothoz képest.

- Illetve aki megteheti vegyen milliókért kerékpárt és akár még 50 másodpercet javulhat.