



01

个人信息

姓名：程阳

性别：男

年龄：23 岁

手机：13116686055

Fitter：朱易争

日期：2025-04-13

02

基础信息

骑行中的不适或疼痛

虎口疼前臂、手掌疼痛,

历史伤病

无

本次BikeFitting目的

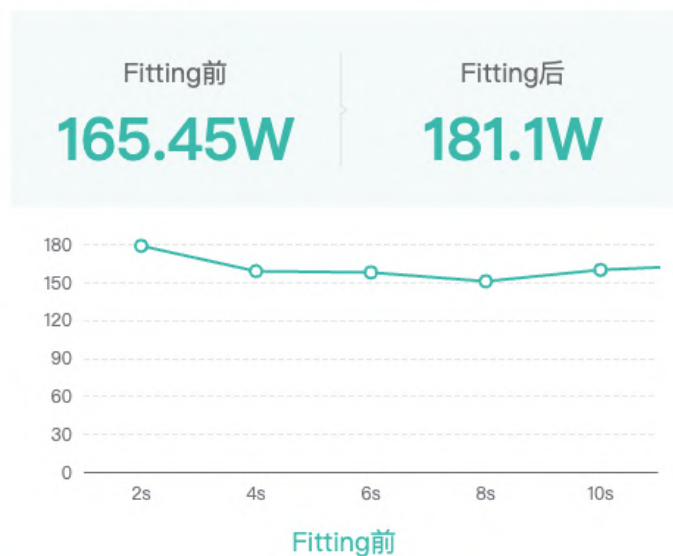
选择车架

近期目标活动或赛事

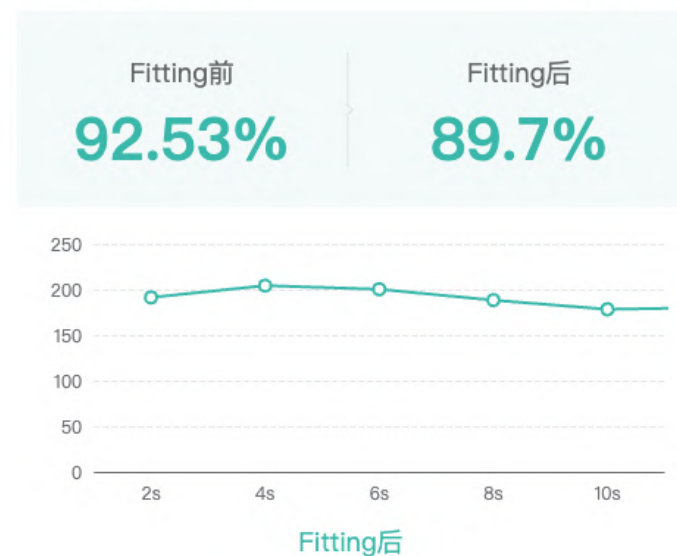
无

本次Fitting综合提升：23.2% ↗

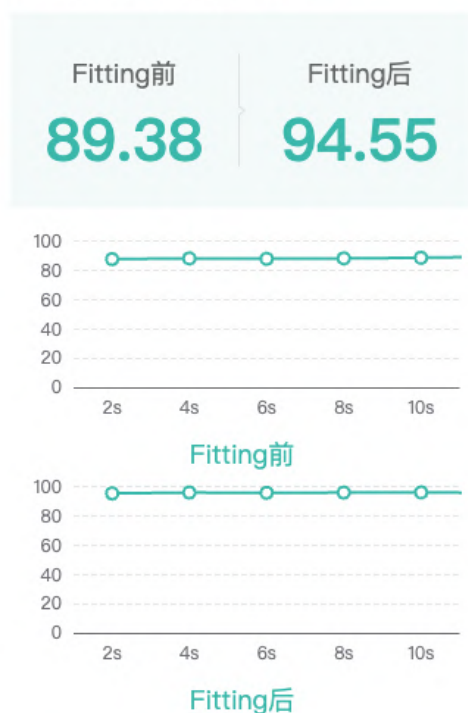
10s平均功率 9%↑



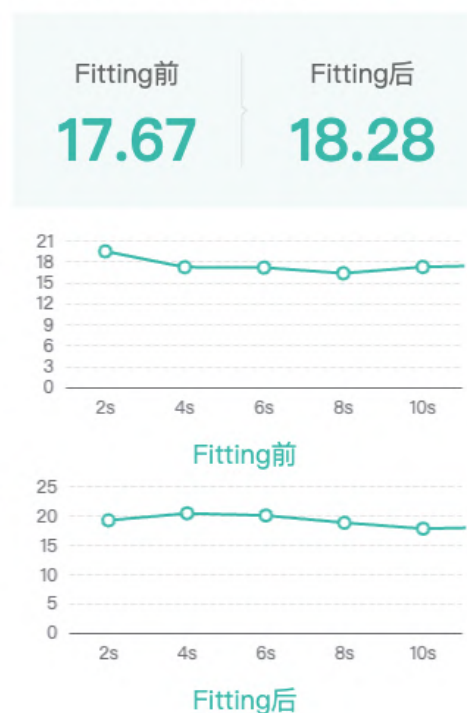
输出稳定性 2.83%↓



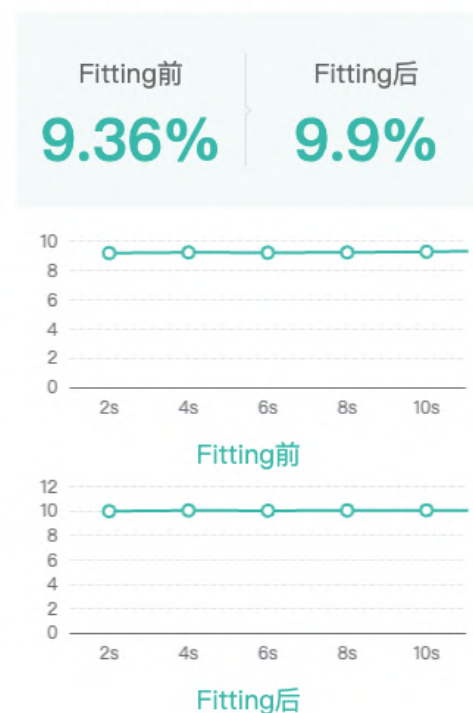
10s平均踏频 5%↑



10s平均扭矩输出 3%↑



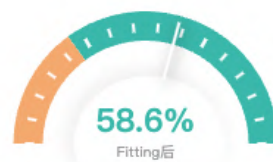
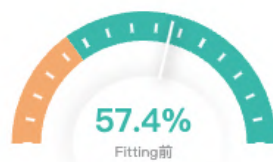
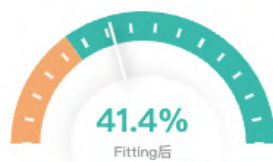
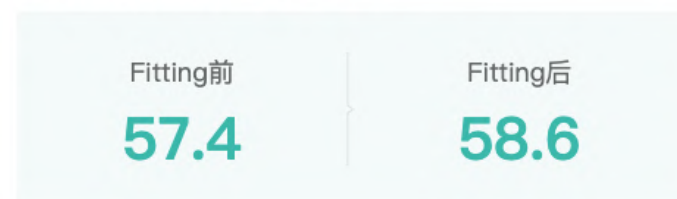
10s平均扭矩效益 5%↑



姿态风阻 1.2%↓



姿态舒适度 1.2%↑



长短腿：

正常

双腿长度无明显差异

左-腘绳肌 [直膝抬腿]：

70-90度

左腿腘绳肌灵活度正常，请加强腘绳肌群拉伸锻炼

右-腘绳肌 [直膝抬腿]：

70-90度

右腿腘绳肌灵活度正常，请加强腘绳肌群拉伸锻炼

左-臀肌群 [屈膝屈髋]：

大于120度

左-臀肌群指标较好，保持臀肌群力量及拉伸锻炼

右-臀肌群 [屈膝屈髋]：

小于120度

右-臀肌群指标较差，保持臀肌群力量及拉伸锻炼

左-髌关节灵活度：

内转紧张

左腿髌关节灵活度内旋紧张，屈髌时容易受限，需要加强髌关节放松拉伸

右-髌关节灵活度：

内转紧张

右腿髌关节灵活度内旋紧张，屈髌时容易受限，需要加强髌关节放松拉伸

左-足内外翻：

轻微外翻

左脚掌轻微外翻，脚底受力均衡

右-足内外翻：

轻微外翻

右脚掌轻微外翻，脚底受力均衡

足弓形态：

低足弓

足弓较低，若鞋底支撑不足，膝盖轨迹不够稳定，膝盖易疼痛，可使用中足弓鞋垫支撑

内外八：

轻微外八

步态正常，轻微外八字脚

上肢稳定 [俯卧撑]：

普通

上肢力量普通，需提高胸大肌、肱三头肌等锻炼

核心稳定 [平板支撑]：

普通

核心力量较弱，需提高核心部位的大小肌群，包括腹横肌、腹直肌、腹斜肌等锻炼

左腿部稳定 [单腿半蹲]：

较差

加强臀大肌、臀中肌、比目鱼肌锻炼，排查髋关节或骨盆扭转障碍及胫骨扭转功能异常

右腿部稳定 [单腿半蹲]：

较差

加强臀大肌、臀中肌、比目鱼肌锻炼，排查髋关节或骨盆扭转障碍及胫骨扭转功能异常

下肢柔韧 [立位体前屈]：

指尖触地

下肢柔韧性一般，请加强大腿、小腿后侧肌群的拉伸

肩部柔韧 [合十上推]：

平行下巴

肩部柔韧普通，需要拉伸三角肌，菱形肌，斜方肌

肩峰宽度[测量]：

40cm

根据肩峰宽度及骑行风格，选择合适宽度的车把

坐骨宽度[测量]：

≈120mm

根据坐骨宽度，确定坐垫的有效支撑范围，判断坐垫是否适合骑手

身高

172cm

跨高

73.5cm

胸骨高

138cm

臂长

65.5cm

肩宽

40cm

大腿长

59cm

柔韧性

C

核心力量评估

D

骑行风格

0

坐垫宽度

潘塔尼155

坐垫角度

 -3°

坐管信息

15mm后飘

锁鞋信息

和博锁鞋

锁片旋转

 3°

锁鞋垫片

无

鞋垫

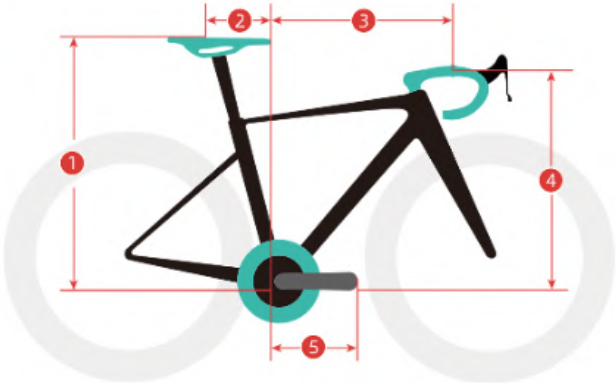
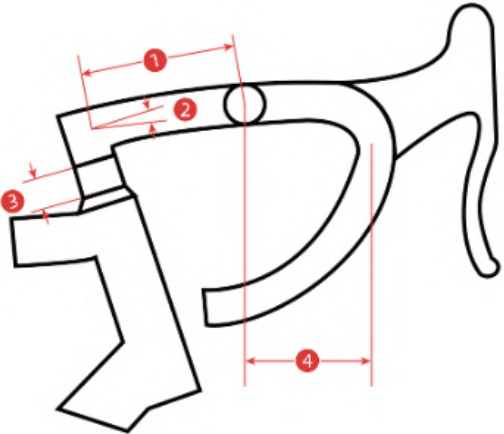
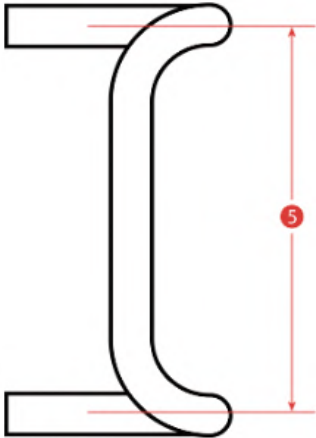
原装

脚踏

和博普轴锁踏

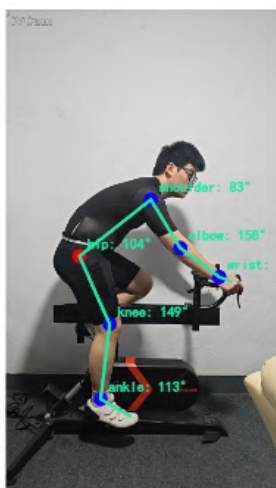
上把位宽度

400mm

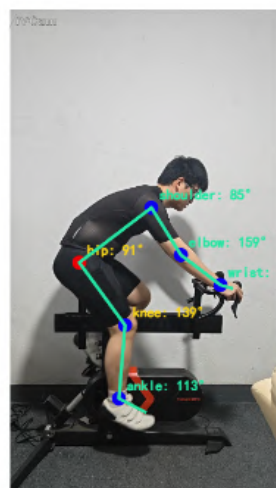
		调整前	调整后
	1、坐垫高度	65mm	68mm
	2、有效坐垫后移量	145mm	140mm
	3、手变reach	482mm	472mm
	4、手变Stack	622mm	622mm
	5、曲柄长度	170mm	167.5mm
	1、把立长度	110mm	100mm
	2、把立角度	7°	7°
	3、垫圈高度	25mm	25mm
	4、弯把reach	70mm	70mm
	5、上把位宽度	400mm	380mm

		调整前	调整后
	视角方向	右侧	右侧
	膝前量	44.7	31.9
	膝关节最大伸展角度	149.1	155.9
	膝关节最小收缩角度	58.9	64.2
	髋关节最大伸展角度	105.9	103.5
	髋关节最小收缩角度	50.3	48.2
	肩关节最大伸展角度	86.4	87.4
	肩关节最小收缩角度	63.0	83.5
	肘关节最大伸展角度	161.9	161.5
	肘关节最小收缩角度	130.0	152.4
	踝关节最大伸展角度	131.6	132.6
	踝关节最小收缩角度	83.7	87.3
	腕关节最大伸展角度	179.8	164.3
	腕关节最小收缩角度	179.8	164.3

整体姿势：



调整前



调整后

踩踏稳定性：

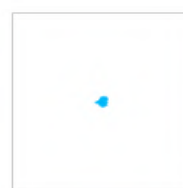
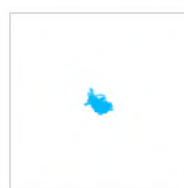
踝关节



调整前

调整后

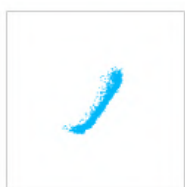
髌关节



调整前

调整后

膝关节抬升轨迹



调整前

调整后

膝关节踩踏轨迹



调整前

调整后

攻队天际车架选择m

车把38-100

坐垫155

曲柄167.5

垫圈建议2大1小