手の小さい女性にこそカンパをオススメ！



今回は、シマノ１０５からカンパVelocheに交換しましたが、

ロードバイクは自分の体に合わせてカスタマイズできるのがいいんです！



手が小さくてもカンパのレバーであれば、ブラケットからレバーまでの

距離が短いので握りやすいです。変速は、どんなメーカーであっても慣れが必要なので

問題ありません。



お次によくあるのが、お尻の痛み。

これを解決するのが、この不思議な形状のサドル！



ISMのTouringという製品になります。



サドルの先端部分が、ほとんどない！

これは、恥骨を部分が圧迫されるのを防ぐ効果があります。

見た目は、ちょっと不細工ですが、乗っている気になりません。

このサドル、バイクのセッティングに注意が必要で、

ロードの前傾姿勢をきつくすると、先端が長い通常のサドルであれば、

左右にズレにくいのですが、先端がないので左右にかなり動きます。

なので、ライドポジションを安定させるには、ハンドルの位置をより

高くしてサドルにドカっと座るような感じのポジションに設定して

上げると良いと思います。

タイムトライアルバイクは、超前傾姿勢なので、逆にドカっと座らない

お尻をちょんと乗せているだけのようなポジションになりますので、

このサドルの方が都合が良いかもしれません。

ISMには、先端を少しだけ伸ばしたアダモというトライアスロン用サドルがありますね。



クランクもDixna（東京サンエス）のラ・クランクという155mmという

長さのクランクを使用しております。

このように、機械に身体を合わせるのではなく、機械を体に

合わせるような工夫をすればロードバイクライフが楽しくなりますよ。

ぜひ参考にしてみてください！