

QXL vs. Q-Ring choice guide

	NEW QXL Ring	Standard Q-Ring	Round ring
Rider characteristics			
Av. power output	High	Average	n/a
Experience	I have ridden Q-Rings & feel I can use more ovality	I've never ridden Q-Rings before	
Often a specialist in	High intensity work (Crits, out of saddle efforts, etc)	Medium intensity work (Endurance athlete, etc)	
Slow twitch dominant	+	++	-
Fast twitch dominant	++	+	0
Riding characteristics			
Flats	+	++	0
Sprints	++	+	-
Seated climbing	+	++	-
Standing climbing	++	+	--
Derailleur setup ease	-	0	+
Adaptation ease	-	0	+

QXL vs. Q-Ring guía de elección

	Platos QXL, nuevos	Platos ovales Q-Rings	Plato redondo
Características del ciclista			
Potencia media	Alta	Media	n/a
Experiencia	He rodado con Q-Rings y me vendría bien más ovalidad	No he probado todavía los Q-Rings	
Especialidad en	Trabajo muy intenso (Subidas, esfuerzos de pie, etc)	Trabajo de intensidad media (Rutinas, mantenimiento, etc.)	
Músculos de contracción lenta	+	++	-
Músculos de contracción rápida	++	+	0
Características de tu recorrido			
LLanos	+	++	0
Sprints	++	+	-
Subidas sentado/a	+	++	-
Subidas en pie	++	+	--
Facilidad instalación desviador	-	0	+
Facilidad de adaptación	-	0	+