

RADY S VÝBĚREM

Jak si vybrat jízdní kolo

V PRVNÍ ŘADĚ JE TŘEBA SI URČIT, JAK A KDE BUDETE KOLO POUŽÍVAT A K ČEMU VÁM MÁ SLOUŽIT ☺

Horská kola:

Kola určena převážně do náročného terénu. Toto kolo vybírá cyklista, který bude jezdit většinu času v terénu mimo cesty. Na tomto kole se dá jezdit samozřejmě i po silnicích a cestách, ale svou konstrukcí a typem pneumatik je určen převážně do náročnějšího terénu. Záleží potom na cenové kategorii kola, pro jak náročný terén je určeno.

Krosová kola:

Kola určená jak do terénu, tak i na silnice a cesty. Toto kolo vybírá cyklista, který bude kola zhruba z 80% používat na polních, lesních cestách, na zpevněných komunikacích. Krátkodobě lze toto kolo využívat v nenáročném terénu i mimo cesty. Konstrukce rámu je přizpůsobena pohodlnějšímu a napřímenějšímu posedu jezdce oproti kolu horskému. Tento typ kola je v poslední době velmi populární a je přímo předurčen pro cykloturistiku. Při dovybavení (blatníky, svítilny, nosiče, atd.) získáte kolo trekkingové.

Touringová kola:

Tato kola jsou určena hlavně na silnice a zpevněné cesty. Je vyloženě nevhodné tento typ kola využívat v jakémkoliv terénu. Touringové kolo je vhodné díky svému vybavení (blatníky, svítilny, nosič, atd.), jako dopravní prostředek pro každý den.

Silniční kola:

Tato kola jsou určena pro sportovní jízdu na silnicích a na uzavřených okruzích. V žádném případě se nedoporučuje tento typ kola využívat v jakémkoliv terénu.

BMX a freestyle kola:

Kola určená pro využití buď na uzavřených okruzích a nebo na zpevněných uzavřených prostorách, určených pro tento druh kola. V žádném případě není vhodné se na těchto kolech přemísťovat na delší vzdálenosti.

Sjezdová kola:

Tento typ kol je na první pohled zaměnitelný s horským kolem s odpruženou přední vidlicí a odpruženou zadní stavbou. Svou konstrukcí dosahují vidlice tohoto kola daleko vyšších zdvihů a tudíž je toto kolo určeno převážně pro jízdu z kopce dolů a ve velmi náročném terénu.

SPRÁVNÁ VOLBA VELIKOSTI KOLO JE ZÁKLAD (výška sedlové trubky)

Velikost kola je uváděna dle výrobce kola: v palcích, v centimetrech, v milimetrech nebo značení S, M, L, XL. Jak tedy vyplývá, neexistuje tzv. univerzální velikost kola, ale je potřeba se při výběru velikosti kola řídit obecnými pravidly:

výška postavy v cm / výška rámu dle označení jednotlivých značek a nebo typu kola:

000 - 165 cm	15", 16" / S / do 44 cm / do 500 mm
160 - 170 cm	17", 18" / M / do 48 cm / do 520 mm
170 - 185 cm	19", 20" / L / do 52 cm / do 540 mm
185 - 200 cm	21", 22" / XL / do 55 cm / do 560 mm
195 - 210 cm	23", 24" / ? / 58-60 cm / nad 580 mm

Další rozměr, se kterým se u kol můžete a často setkáváte, je průměr kola.

Běžně se můžete setkat s těmito rozměry:

10", 12", 16", 18", 20", 24" = dětská kola
26", 27.5", 29" = horská kola
27.5", 28", 29" = krosová, trekkingová a silniční kola

MÁTE-LI VYBRÁN PŘÍSLUŠNÝ TYP KOLA A VELIKOST, JE POTŘEBA SE ROZHODNOUT PRO VARIANTU RÁMU.

Rámy se obecně rozdělují na dva typy:

- pánský
- dámský

Muži preferují tzv. pánskou variantu rámu, ale ženy ne vždy volí dámskou variantu rámu. Zejména sportovně založené ženy často volí pánskou variantu rámu vzhledem k jejich pevnější konstrukci. Aktuálně lze u dobrých značek zakoupit kvalitní dámská kola s ergonomií, přizpůsobenou výhradně ženám (např. AUTHOR ASL)

SPRÁVNÝ POSED NA KOLE

Správný posed je na kole vsutku veličina číslo jedna. Jeho správné nastavení vám umožní vyvarovat se mnoha nepříjemností, od posměšných pohledů, až po zničená záda a neefektivní šlapání.

Zásadou špatného posedu budete vypadat na kole jako naprostý amatér, pojedete pomaleji a dříve se unavíte. Nebude vám nic platné, že máte kolo, na které jiní nešetří třeba za celý svůj život.

Pomiňme stroje sjezdařů, freestyletů, krasojezdců a podobných odrůd cyklistiky, kde se přeci jenom sedí na kole jinak, v závislosti na technických kouscích a bezpečnosti a kde se nepotřebujete řídit do kopce patnáctkou a po rovině čtyřicítkou.

Jste přeci klasický biker na klasickém horském kole, který se nechce jen projíždět po lese, ale doslova po něm létat a potom se kamarádům smát, jak jsou pomalí.

Sedlo vodorovně

Sedlo má být vodorovně. Ani špičkou dolů, ani nahoru. Pokud ho budete mít "do kopce" (špičkou nahoru), tak si vaše cenné pohlavní orgány užijí, zadek bude klouzat dozadu a budete mít snahu se neustále rukama přitahovat dopředu. V opačném případě se sedlem "z kopce" (špičkou dolů) se zase budete neustále rukama odtahovat. V obou případech vás mohou začít bolet ruce a břišní svaly a vy nemusíte chápat proč.

Přesto je potřeba říci, že když ne sedlo naprosto vodorovně, tak spíše mírně (ale opravdu mírně a neznatelně) skloněné dopředu. I tak si ho někteří závodníci montují. Především však s ohledem na typ, měkkost a profil sedla.

Jak vysoko?

Toto je zásadní veličina. Je zjištěno, jaká má být správná poloha a výška sedla, aby všechny svaly na nohou pracovaly co neefektivněji na plný plyn. Vzali jsme si na pomoc několik jezdců, na nohy jim nalepili snímací elektrody, které přesně zaznamenávaly pohyb a efektivitu jednotlivých svalů nohou. Potom jsme přesně určili, v jaké správné poloze má sedlo vůči pedálům být. Vy se jistě nenecháte laboratorně zkoumat, ale již dlouho existuje pravidlo, podle kterého nastavíme výšku sedla co nejlépe jak na horském kole, tak i na silničním.

Sedneme si na kolo a jednu z klik dáme rovnoběžně se sedlovou trubkou (to je ta, ve které je zasunuto sedlo). Položíme nohu (v botě) na pedál patou. Noha pod kolenem se nám musí při pohybu dozadu mírně propínat, tzn. asi 6cm. Nesmí být zcela natažena a ani více skrčena. Pokud budete mít nohu zcela nataženou, budete mít sedlo příliš vysoko a můžete na kole při jízdě tzv. přesýpat. Tedy zadek se vám bude přesouvat ze strany na stranu.

Pro správné nastavení výšky sedla předpokládáme, že máte správně vysoké kolo. U horského kola dnes neexistuje zásadní pravidlo, jak vysoké kolo má být. Je způsobeno mnoha variantami staveb rámu.

Již dávno se kola nevyrábí pouze s klasickým trojúhelníkem hlavních rámových trubek. Jsou kola slopingová (horní rámová trubka je dozadu skloněna), různě odpružená a podobně. Velikost kol také mnoho výrobců měří odlišně.

Dříve se měřilo zpravidla od středové osy po osu horní rámové trubky (horní trubka rámu od sedla k řídítkům). Dnes někteří uvádějí rozměr od středové osy po horní okraj sedlové trubky rámu, která může pod sedlem značně přesahovat horní rámovou trubku.

V zásadě můžeme doporučit, a to také z estetického hlediska, že sedlovka by měla být vysunuta z rámu alespoň 10cm, spíše více. Současně preferujeme kolo co nejmenší s ohledem na tuhost rámu. Menší kola také vypadají lépe. Pokud budete mít kolo menší, řídítka budete mít níže než sedlo (nebo alespoň ve výši sedla), což je správné.

Jste-li čahoun a nemůžete sehnat velké kolo, nemáte jinou volbu, než sedlovku vytáhnout hodně vysoko, případně si pořídit delší. Přemýšlejte ale, jestli není na vás kolo současně příliš krátké. Dejte pozor na limit maximálního vytažení, který bývá na sedlovkách označen. Překročíte-li ho, můžete poškodit rám v místě upnutí sedlovky sedlovým šroubem v rámu, což se často děje, zvláště u duralových rámu.

Správně má být sedlovka zasunuta minimálně tak, aby její spodní okraj byl alespoň trochu pod dolním okrajem horní rámové trubky. Jestliže jste však přesto nuceni vytáhnout sedlovku až po limit, je na zvážení, zda kolo není na vás příliš malé a tím i současně krátké. Ne vždy se dá dohnat příliš krátký rám delším představcem, který uchycuje řídítka k rámu. Vytažení sedlovky vzhledem k vaší postavě si v obchodě vyzkoušejte.

Zapomeňte tedy na některé „chytré“ poučky. Jedna z nich třeba radí, že si máme stoupnout obkročmo nad kolo a mezi rozkrokem a horní rámovou trubkou má být určitá vzdálenost. To je tvrzení dosti nepřesné a právě s ohledem na různé stavby rámu často nesmyslné.

Poloha chodidla na pedálu

Sedlo již máme správně vysoko a tak se podíváme, jak jsou umístěna vaše chodidla.

Protože většina z vás již používá nášlapné pedály, tak je potřeba začít u zarážek, které se šroubují na boty.

Namontujeme je pouze zhruba a dobře utáhneme. Pokud šrouby přitáhneme zlehka a zarážka se vám na botě bude hýbat, může se vám stát, že nohu z pedálu již „nevycvaknete“ a budete tak nuceni spát, jíst a chodit do kina s pedálem na noze.

Nohu musíte mít na pedálu absolutně rovně, rovnoběžně s klikou. Jinak se může stát, že budete šlapat s koleny od sebe. Nebo budete vypadat jako kachna. Pomiňme skutečnost, že si otíráním boty o kliku smažete nápis na drahocenných klikách ☺

Kloub palce na chodidle má být nad osou pedálu. Ani před ní, ani za ní.

Posouváme sedlo

Teď ještě musíme zkontrolovat, jestli máme ve správné poloze sedlo (vodorovný posun) s ohledem na pedály. Kliku otočíme do vodorovné polohy a nohu zacvakneme do pedálu. Vezmeme provázek se závažím a ten přiložíme na špičku kolena. Dole nám musí procházet provázek středem osy pedálu.

A co řídítka?

Tak tady to již může být trochu individuální a můžete se řídit svými pocity. Přesto však je velmi důležitá správná poloha brzdových pák.

Zjistíme ji tak, že si na kolo sedneme, ruce položíme na řídítka a natáhneme prsty rovnoběžně s rukou. Brzdové páky by se nám měly lehce opírat o spodní část prstů. Při takto nastavených brzdových pákách nebudeme muset ruce při brzdění na řídítkách zbytečně přetáčet. Správná vzdálenost a výška řídítek vůči sedlu je trochu kompromisem a můžete se řídit podle toho, jak se vám na kole dobře sedí. Závodník je více natažen a skloněn (jezdí přeci rychle), s ohledem na aerodynamiku.

Jízda na horském kole nejsou totiž jen šílené sjezdy a prudké výjezdy. Bývá to i těžká a rychlá práce po rovinách za zády kamarádů, kde budete lapat každý kousek závětrí a vaše záda se hrbí před nepříjemným větrem. Pokud máte bříško, které vás omezuje, dáte si jistě řídítka výše a blíže. Přesto se snažte, abyste nevypadali na kole narovnaní jako za kuchyňským stolem, nebo nebyli příliš natažení a ostatní nabývali dojem, že vám chtějí řídítka utéct dopředu.

Když si nastavíte správný posed kola podle našeho návodu, určitě budete spokojeni.

Budete si možná zpočátku muset na nový posed zvyknout, protože jste do této chvíle seděli na kole špatně, ale za krátko poznáte, který posed je lepší.

Není to vlastně náš návod, ale zkušenosti celé generace cyklistů, které rozhodně platí i dnes pro horská kola. Je totiž jedno, jestli jedete na silničním, dráhovém, cyklokrosovém nebo horském kole. Vždy musíte šlapat správně a vaše svaly musí být v optimální poloze. Jenom tak podají ten nejlepší výkon a unaví se později, než při nesprávném posedu. Posed ale nejsou jenom nohy v pedálech. Je to celé tělo, které si musí na kole doslova hovět. Musí se těšit na to, až ho na kolo posadíte. Jestliže ho posadíte nesprávně, daleko vás nedoveze.

Několik našich malých rad

Nastavte si doma posed podle našeho návodu, dejte si do kapsy potřebné nářadí a jeďte se projet kolem baráku. Zkuste si, jak se vám jede a posed průběžně doladíte. Než prodáte své staré kolo, na kterém se vám dobře sedí (samozřejmě správně sedí), změřte si na něm základní vzdálenosti. Výšku sedla od středové osičky a vzdálenost špičky sedla od řídítek. Rozhodně neměřte výšku sedla od země, protože takřka každé kolo má střed umístěn od země v jiné vzdálenosti. Záleží to na geometrii stavby rámu. Na novém kole budete sedět stejně dobře a ušetříte si práci s nastavováním stejného posedu na novém kole. Přendejte si na nové kolo své sedlo ze starého kola, na kterém jste několik let seděli. Nač přesvědčovat zadek, že to nové sedlo je lepší a že si musí zvyknout na jiné, o kterém nejste přesvědčeni, že bude lepší. I váš zadek si dost pamatuje. Při nastavování zarážek na botách myslte na to, že již při prvním utažení se vám do boty vytlačí drážky ze zoubků na spodní straně zarážek a zarážky budou při jejich přestavení chtít sklouznout opět do první polohy. Když už hýbete se sedlem nahoru a dolů, namažte si sedlovku v délce, která je zasunuta v rámu, vazelínou. Za dva roky se rozhodnete ji vyndat a můžete být překvapeni, že vám do rámu "zaroste" tak, že vám nic nepomůže ji vyndat. Mažte ji i v průběhu roku, zvláště tehdy, pokud jezdíte i v zimě. Správný posed není pro vaše svaly vše. Ještě musíte dobře šlapat. Na kole se sedí klidně a snažíme se, aby kolo poháněly jen nohy (co také jiného?) a ne pohyby celého těla. Chodidlo na pedálu musí být v každé poloze otoční klik mírně skloněno dopředu. Neprošlapáváme tedy na paty dolů, ani nešlapeme příliš špičkami. Pokud budeme mít správný posed a nejste dřevák, chodidla se vám sami budou otáčet ve správné poloze. Pro nácvik správného šlapání je vhodné pořídit si cyklistické válce, které nekladou při jízdě takřka žádný odpor. Používají se především pro rozjíždění (zahřátí organismu) před závodem, ale i pro nacvičování krouživého pohybu nohou a pro zrychlení frekvence šlapání (na lehčí převod). Všimněte si, že někteří šlapou na kole jakoby do čtverce, zkrátka "hamtají" do pedálů. Krouživý pohyb nohou lze nacvičit i na jiných trenažérech s vypnutím zátěže. Vše samozřejmě na svém kole se správně nastaveným posedem. Myslete na to, že pokud sedíte na kole špatně, správně šlapat se nikdy nenaučíte. Řídítka musí být dostatečně široká. Ne moc úzká, abychom neměli ruce moc u sebe, stlačovali si hrudník a špatně dýchali. Ani ne moc široká, aby se nám s nimi dobře manévrovalo například mezi stromy. V zásadě trochu širší než naše ramena. Pokud máte doma malou ratolest, u které předpokládáte, že bude sportovat a tedy i jezdit na kole, dbejte na to, aby již od útlého věku na kole seděla správně a nechytla špatné návyky.

zdroj: cykl.cz a sport-core.cz