



JAK VYBRAT KOLO CUBE

TYP KOLA

Jaký typ kola je pro mě ten pravý? To by měla být první otázka, kterou si položíte při výběru nového kola.

Silniční kola

Jasná volba pokud jezdíte pouze po zpevněných pozemních komunikacích. Jde-li Vám o výkon a sportovní výsledky, či jen chcete tuto moderní a stále populárnější sportovní disciplínu vyzkoušet, pak je silniční kolo pro Vás to pravé!

Krosově (trekingové) kolo

Tento typ kola je vhodné na zpevněné povrchy, cyklostezky, šotolinové cesty, či sjízdné lesní cesty. Větší průměr kol (28" palců) a hladší vzorek pláště než u horského kola umožňuje rychlejší a pohodlnou jízdu. Zároveň je krové kolo vhodným společníkem do města.

Horské kolo

Klasický "bike" vás nezradí v jízdě jak po zpevněných tak po lesních cestách s těžkým terénem. Nabízí většinou větší rozsah zdvihu vidlice, hrubší vzorek pláště a celkově jde o stroj odolnější. Pokud si vybereme tuto nejpoblárnější kategorii kol, naše rozhodnutí může pokročit dál.

Celoodpružené horské kolo vs. "hard-tail" (pevná zadní stavba)

Kolo s odpružením zadní stavby nabízí maximální pohodlí, umožní jezdcí posunout se dál a mít větší kontrolu nad strojem. Segment celoodpružených kol je díky použité technologii cenově náročnější a pokud potenciál kola pravidelně nevyužíváme je i vyšší hmotnost nevýhodou a doporučuje se zakoupit kolo s pevnou zadní stavbou.

Pevná zadní stavba nevyhladí terén stejně jako s odpružením, zato poskytne větší rychlost a obratnost v terénu, který nehodnotíme jako těžký. Pro potřeby běžných lesních cest a sjízdnych stezek nabízí tato kategorie nejširší paletu typů rámu od karbonů přes ztenčené duraly až po ocelové "fat biky" (kola do sněhu), komponentového vybavení, designů a barevných kombinací.

Posledním oříškem je výběr velikosti kol (pláště). V nabídce jsou obecně tři velikosti 26, 27.5 a 29 palců. Obecně lze říci, že čím větší průměr, tím lépe dokáže vyhladit nerovnosti. Pravidlo je to ovšem příliš obecné a doporučujeme osobně vyzkoušet. Velikost 29" je vhodnější pro vyšší až středně vysoké jezdce. 27.5" je zdá se ideálním kompromisem z pohledu ovladatelnosti, rychlosti a váhy. Jak je však řečeno výše, osobní zkušenost nic nenahradí.

Elektrokolo

Již několikátou sezónu máme v nabídce městská (touringová kola) s elektrickým pohonem. Jsou ideální variantou pokud hledáme pohodlí, společníka pro výlety, který nám do kopce podá pomocnou ruku či hledáme ideální dopravní prostředek do města či na chatu.

SPRÁVNÁ VELIKOST - ZÁRUKA POHODLÍ

Pakliže si vyberete **typ jízdního kola**, který vám bude co nejvíce vyhovovat po stránce využití, je důležité vybrat si kolo také podle velikosti. Velikost kola se rozumí **délka sedlové trubky**.

Velikost kola je uváděna dle výrobce kola: v palcích, v centimetrech, v milimetrech nebo značení S, M, L, XL.

Je potřeba se při výběru velikosti kola řídit obecnými pravidly:

VÝŠKA POSTAVY V CM	VÝŠKA RÁMU DLE OZNAČENÍ
do 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
nad 195 cm	23", 24", 58-60 cm, nad 580 mm

Pokud si však nejste jistí, u každého modelu naleznete pomocníka s výběrem té správné velikosti.

PRŮMĚRY KOL	TYP KOLA
10", 12", 16", 18", 20", 24"	Dětská kola
26", 27.5" a 29"	Horská kola
27", 28"	Krosová, trekkingová a silniční kola

Rozdělení rámu:

- Pánské a dámské rámy



- Ženy ne vždy volí dámskou variantu rámu
- Zejména sportovně založené ženy často volí pánskou variantu rámu vzhledem k jejich pevnější konstrukci

NASTAVENÍ POSEDU

Správný posed na kole

Správný posed je na jízdním kole veličina číslo jedna. Jeho správné nastavení vám umožní vyvarovat se mnoha nepříjemností, od posměšných pohledů, až po zničená záda a neefektivní šlapání. Zkrátka, zásluhou 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 neušetří třeba za celý svůj život.

Sedlo vodorovně

Sedlo má být vodorovně. Ani špičkou dolů, ani nahoru. Pokud ho budete mít 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 špičkou dolů se zase budete neustále rukama odtahovat. V obou případech vás mohou začít bolet ruce a břišní svaly. 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 sedlo?

Sedneme si na kolo a jednu z klik dáme rovnoběžně k sedlové trubce. Položíme nohu v botě na pedál patou. Noha pod kolenem se nám musí při pohybu dozadu mírně propínat. Asi tak 6 cm. Nesmí být zcela natažena 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.

Jste-li čahoun a nemůžete sehnat velké kolo, nemáte jinou volbu, než sedlovku vytáhnout do správné výše 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. 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.



Poloha chodidla na pedálu

Nohu musíte mít na pedálu absolutně rovně, rovnoběžně s klikou. Jinak třeba budete šlapat s koleny od sebe. Pomiňme skutečnost, že si otíráním boty o kliku smažete nápis na vašich drahocenných klikách. Kloub palce na chodidle má být nad osou pedálu. Ani před ní, ani za ní.

Posouváme sedlo

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?

Polohu řídítek zjistíme 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 brždění 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 závětří a vaše záda se hrbí před nepříjemným větrem. Pokud máte břicho, 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 nataženi a ostatní nabývali dojmu, že vám chtějí řídítka utéct dopředu.

Několik našich malých rad na závěr

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 doladte. 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 neměňte výšku sedla od země, protože takřka každé kolo má střed umístěn od země v jiné vzdálenosti. Záleží na geometrii stavby rámu. Na novém kole budete sedět stejně dobře a ušetříte si práci s nastavováním stejného posedu na novém kole.

Při nastavování zarážek na botách myslíte na to, že již při prvním utážení se vám do boty vytlačí drážky ze zoubků na spodní straně zarážek a zarážky budou při jejich přestavení chtít sklouznout opět do první polohy.



Během roku se snažte hýbat se sedlovkou, aby vám nezarostla tak, že vám nic nepomůže ji vyndat.

Správný posed není pro vaše svaly vše. Ještě musíte dobře šlapat. Na kole sedíme klidně a snažíme se, aby kolo poháněly jen nohy a ne pohyby celého těla. Chodidlo na pedálu musí být v každé poloze otočení klik mírně skloněno dopředu. Neprošlapáváme tedy patami dolů, ani nešlapeme příliš špičkami.

Všimněte si, že někteří šlapou na kole jakoby do čtverce, zkratka "hamtají" do pedálů. Krouživý pohyb nohou lze nacvičit i na trenážérech 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.

zdroj: www.cykl.cz