

Příjemné ježdění bez bolesti !

Jezdíte rádi na kole? Chcete jezdit a brzdí Vás bolest kotníků, kolen, kyčlí, páteře, ramen nebo Vám mravenčí ruce či nohy? Nastavte si správně kolo nebo kupte nové a vyražte!

1. Kde budu jezdit a na čem?

Horské kolo – náročný terén

Krosové kolo – lehčí terén, lesní cesty, silnice

Trekingové kolo – zpevněná silnice, silnice

Silniční kolo – sportovní jízda, silnice

2. Velikost rámu

= velikost sedlové trubky /uváděná v palcích, cm nebo XXS,XS,M,L,XL,XXL /

Je individuální a je možnost ji přispůsobit sedlovkou a představcem.



Výška postavy (cm)	horské	krosové	trekingové a silniční
150 - 155	15"	16"(41)	44(XXS)
156 - 160	15"	16"(41)	44/47(XXS/XS)
161 - 165	15"	17"(44)	47(XS)
166 - 170	17"	18"(46)	50(S)
171 - 175	17"	19"(48)	52(S/M)
176 - 180	19"	19-21"(48-52)	54(M)
181 - 185	19"	20-21"(52-55)	54/56(M/L)
186 - 190	21"	21"(55)	56 (L)
191-195	21"	21-22"(55-58)	59 (XL)
196 a víc	21"	22-24"(58-61)	60 a víc(XX)

Dětská kola

Výška postavy (cm)	Velikost kol
80 - 95	12"
95 - 115	16"
115 - 135	20"
135 - 155	24"

3. Nastavení sedla

Správně - vodorovně

Nesprávně - špička nahoru – bolesti pohlavních orgánů

- špička dolů – bolesti páteře a rukou



Jak vysoko?

Sedněte si na kolo a jednu kliku dejte rovnoběžně se sedlovou trubkou (ta, kde je zasunuté sedlo). Položte nohu patou na pedál (v botě). Koleno je mírně ohnuté, ne propnuté.

Jak daleko?

Sedněte si na kolo a uchopte řídítka, kliky jsou vodorovně. Při pohledu pod koleno vidíte šněrování na botech.

4. Řídítka?

Nastavení je víceméně individuální (řídte se svými pocity). Důležitá je poloha brzdových páček. Sedněte si na kolo, uchopte řídítka a natáhněte prsty rovnoběžně s rukou. Brzdové páčky se lehce dotýkají spodní části prstů. Nesedte moc narovnaní, ani moc zhrbení. Při správné velikosti rámu a nastavení sedla by to neměl být problém.

Staré kolo za nové?

Sedí se Vám na starém kole dobře a nic Vás nebolí? Chcete nové kolo?

Změřte vzdálenost : špička sedla - střed (středová oska klik)

špička sedla - konec představce

a nastavte si nové kolo.

... a teď hurá na to !!!

