

Výber veľkosti bicykla

Existuje niekoľko spôsobov na určenie veľkosti bicykla. Hneď na začiatku treba vylúčiť výber bicykla podľa výšky postavy. Toto kritérium môže byť len ako pomocné. Naše skúsenosti, či už ako pretekárske, trénerske a obchodnícke nám hovoria, že výber veľkosti bicykla je najspoláhlivejší, keď sa určí podľa dĺžky nôh, pretože aj napr. 175 cm vysoký zákazník môže mať veľkosť nôh ako Sklenaříkova, a potom bude potrebovať bicykel vyšší o jednu alebo až dve veľkosti, a naopak zákazník vysoký napr. 190 cm môže mať krátke nohy a v konečnom dôsledku bude potrebovať menší bicykel ako zákazník, vysoký 175 cm s nohami ako Sklenaříkova.

Naše doporučenie je postaviť sa na bicykel cez rám, ako na obrázku nižšie a teraz sa riadiť vzdialenosťou od hornej rámovej trubky bicykla ku rozkroku a to takto:

Cestné bicykle s klasickým rámom: 3-5 cm

Cestné bicykle so slopingovým rámom: 5-8 cm

Crossové bicykle: 5-8 cm

Horské bicykle s klasickým rámom: 5-10-12 cm

Horské bicykle so slopingovým rámom: 10-15-20 cm



Nastavenie sedadla, výšky posedu, určenie dĺžky predstavca a nastavenie riadítok.

Najprv si nastavíme sklon sedadla. Pre mužov nastavíme sedadlo do vodorovnej polohy, alebo špičku sedadla skloníme trochu dole, podľa osobného pocitu. Vyhňime sa možnosti dávať špičku sedadla hore, vtedy tlačí špička na prostatu z čoho môžu vzniknúť zdravotné komplikácie. Doporučujeme gelové sedadlá s vykrojenou dierou uprostred. Pre ženy nastavujeme špičku sedadla smerom dole, podľa individuálneho pocitu viac, alebo menej.

Potom pristúpime k nastaveniu výšky posedu. Sadneme si na bicykel, položíme nohu päťou na pedál, a sedadlo spolu so sedlovou trúbkou posúvame smerom hore, až kým nie je noha úplne vystretá, ako na obrázku nižšie. Potom sedlovku zaistíme podsedlovou skrútkou, alebo rychloupínacou maticou.



Potom si sadneme na bicykel a prevezieme sa. Chytíme rukami pevne volant a lakte znížime dole, tak aby predlakteť a ramenná kosť tvorili pravý uhol. Pri točení kľukami by sa nemalo koleno dotýkať laťka. Mala by tam byť medzera 1-2 cm. V prípade , že je vzdialenosť väčšia tak môžeme posunúť sedadlo dopredu, maximálne však do 2/3 dĺžky lyžín. Potom sa znova prevezieme . Keď je medzera aj tak väčšia potom pristupujeme k výmene predstavca za kratší, prípadne za nastavovací pri ktorom by sa skrátila vzdialenosť a zároveň zvýšila poloha riadítok o 2-3 cm . Môže nastať aj taký prípad, že lakeť sa o dosť prekrýva s kolenom. Vtedy posúvame sedadlo dozadu, keď ani to nestačí, vymeníme predstavec za dlhší. Ďalšie pohodlie pri jazde môžeme urobiť výmenou rovných riadítok za lomené a širšie, čím zvýšime polohu riadítok o ďalšie 2-3 cm a zvýšime stabilitu pri jazde.

Keď už máme všetko nastavené môžeme vyraziť na jazdu z ktorej budeme mať dobrý pocit.