

Do sedel!



Nestačí z kola sfouknout prach a pavučiny. Abyste si užili každou trasu a bezpečně dorazili do cíle, **nezapomeňte na startu sezóny provést větší údržbu**. Tu můžete svěřit nejbližšímu cykloservisu, ale není žádná velká věda postarat se o základní péči vlastními silami.

Nezapomeňte...

Překontrolovat stav pneumatik. Ujistěte se, že pneumatiky nejsou nijak poškozené, a dofoukněte je. Na boku pláště najdete doporučené tlaky, minimální i maximální. Využití té které hranice závisí na jízdním stylu a podmínkách, obecně se doporučuje hustit na střední hodnoty.

Sjeté nebo staré zpuchřelé pláště vyměňte. Zkontrolujte stav ráfků, zda nejsou probržděné nebo naražené. Vyplatí se dotáhnout všechny šrouby. Projděte výplety a zrakem i hmatem ověřte, zda není některý z drátů povolený nebo zlomený. Zkuste roztočit kola a podívejte se, jestli „nehází do stran“. V takovém případě je nutné kolo vycentrovat.

Zkontrolovat stav brzdových špalíků či destiček. Pokud už nemají dostatečnou brzdnou plochu, vydejte se raději do servisu, kde vám je vymění. U kotoučových brzd je třeba zbavit nečistot brzdové destičky odmašťovačem k tomu určeným a také vyčistit brzdové třmeny. Na trhu jsou k dispozici i speciální čisticí ubrousky na kotouč brzdy, který se jimi snadno otře.

Přeměřit a promazat řetěz. Řetěz snadno zkontrolujete pomocí speciální měrky. Koupíte ji v cykloprodejně, kde vám i poradí, jak s ní nakládat. V servisu vám ale také řetěz mohou rovnou přeměřit. Nejprve řetěz očistíte čističem řetězu nebo odstraňovačem oleje. Očistíte rovnou i další části převodového ústrojí (pastorky, převodníky, kladky přehazovačky). Je vhodné olejem promazat i pohyblivé čepy brzd,

přehazovačky a přesmykače. Dobře se pracuje s výrobky s kapátkem, u sprejů hrozí, že zasáhnete části, které by neměly s olejem přijít do styku.

Nastavit řídítka a sedlo. Ujistěte se, že řídítka a sedlo jsou správně nastaveny pro vaši postavu. Pohodlná poloha je nezbytná pro co nejlepší užitek z dlouhodobé jízdy.

A co jezdec?

Zdraví jako priorita. Než vyskočíte na kolo, ujistěte se, že jste fyzicky připraveni na to, co vás při prvním výšlapu čeká. První vyjížďka nemusí čítat hned desítky kilometrů. Mějte na paměti, že cyklistika je fyzicky náročná aktivita. Zkontrolujte, zda nemáte žádné zdravotní problémy, které by mohly omezit vaši schopnost jezdit, a případně se poraďte se svým lékařem. Před vyjetím si dopřejte chvíli času na rozcvičku. Zahřejte se a protáhněte svaly celého těla. Vyhněte se tím bolesti zad, rukou i nohou.

Nepodceňujte správné oblečení. Vybírejte oblečení vhodné pro počasí a typ jízdy, kterou plánujete. Větruvzdorné vrstvy na chladné dny a prodyšné materiály na horké dny mohou značně zvýšit pohodlí při jízdě. Počasí se může rychle změnit, proto byste měli mít jednu teplejší vrstvu navíc po ruce v batohu nebo cyklotaštičce.

Aby nic nebolelo. Než si hýždě zvyknou, obvykle se bolesti v této oblasti nevyhneme. Je ale možné ji minimalizovat. Použijte cyklistické kratasy s vycpávkami nebo gelovými vložkami. Tyto vložky pomáhají rozložit tlak a minimalizovat tření, což může snížit riziko podráždění a bolesti.

Správné sedlo. Ujistěte se, že máte správně nastavené sedlo. Výška sedla a jeho poloha mohou ovlivnit váš postoj a tedy i pohodlí při jízdě. Pokud máte podezření, že je sedlo nevhodné, zkuste se poradit s profesionálem v obchodě s koly.

Nastavení pozice. Správné nastavení polohy na kole může také pomoci minimalizovat tlak na zadek. Ujistěte se, že máte správně nastavenou výšku řídítek a představce. V neposlední řadě se také zamyslete nad tím, zda už samotná velikost a rám kola vyhovují vaší postavě.

Postupné navykání. Pokuste se postupně navyknout na jízdu na kole. Začněte kratšími trasami a postupně zvyšujte délku jízd. Tím dáte svému tělu čas, aby si zvyklo na tlak a pohyby spojené s jízdou na kole.

Přestávky a rozcvička. Udělejte si pravidelné přestávky během jízdy, abyste uvolnili svaly a zmírnili tlak na zadek. Rozcvičení před jízdou i během ní může také pomoci uvolnit svaly a snížit riziko nepohodlí.

Hydratace a výživa. Nezapomeňte pít dostatek vody a zajistěte si vhodnou výživu. Dobře zásobené tělo bude lépe připravené na zátěž a méně náchylné k nepohodlí. Buďte připraveni na každou eventualitu, která vás může při cyklistické túře potkat. Po ruce proto mějte ovoce, hroznový cukr, energetickou tyčinku nebo iontový nápoj.

S čím může pomoci servis?

- seřízení řazení
- generální oprava brd
- centrování kola

- výměna středové osy
- výměna pláště/duše a spoustu větších i menších úkonů

Co připravit na vyjíždku?

- cyklistickou přilbu
- multiklíč
- náhradní duši a lepení
- pumpičku
- lékárničku