

## Jaké zvolit cyklooblečení?

---



### Vyjedte bezpečně a s plnou parádou

**Zatímco na horské výšlapy a sjezdy se hodí volnější oblečení z pevnějších materiálů, pro rychlejší jízdu na silnici či cyklostezce sáhněte spíše po elastickém oblečení, které obepíná tělo.** Nohavičky i lemy cyklistických svršků bývají zakončeny silikonovým páskem, aby se při jízdě nevyhrnovaly. Zlepšuje se tím aerodynamický odpor, navíc snižujete pravděpodobnost, že vám při jízdě pod oblečení zaletí nevitáný návštěvník jako včela nebo vosy. Profesionální značky nabízí funkční odolné materiály, důmyslný systém odvětrávání i reflexní prvky. Díky tomu je jízda komfortní i bezpečná zároveň.

**Pryč jsou časy, kdy sportovnímu šatníku vévodila bavlna. Ta pot nasaje a oblečení následně studí. Moderní sportovní oděvy dokážou odvádět pot a jsou rychleschnoucí, navíc snižují riziko případného zápachu a bývají antibakteriální.** Vhodné oblečení se liší podle sezóny a je k dispozici v několika teplotních řadách: typicky jarní/podzimní, letní, mírná zimní a zimní. Hlavně v přechodových měsících je složité odhadnout, jak se počasí během dne vyvine, a tak nezapomínejte jednotlivé svršky vrstvit. Oblečení přizpůsobte také své kondici i terénu, do kterého se chystáte.

**Základní vrstvou by mělo být funkční termoprádlo**, které odvádí pot z těla a navozuje pocit tepla a sucha. Obléká se rovnou na tělo. **Druhá vrstva je izolační**. Jejím úkolem je udržet přiměřené množství tepla. Typicky se jedná o fleecové mikiny či roláky. **Třetí vrstva je ochranná**, která má za cíl ochránit nás před vnějšími vlivy, jako jsou déšť, chlad či vítr. Jedná se např. o softshellové či membránové bundy. Důležité je, aby všechny použité vrstvy byly z funkčních, prodyšných materiálů. V opačném případě jednotlivé vrstvy nebudou správně fungovat! A právě to bývá nejčastějším nešvarem rekreačních sportovců.

## O čem se moc nemluví

**Komfortní jízda začíná už výběrem kvalitního spodního prádla. A tentokrát není řeč o kalhotkách ani slipech, protože do speciálních cyklokalhot a cyklošortek se nenosí!** Jsou vyrobené ze speciálních antibakteriálních materiálů, které odvádí pot, eliminují zápach a snižují riziko odřenin a opruzenin. Napomoci můžete i tím, že před jízdou použijete krémy určené pro intimní partie. Ve spodním prádle riskujete nepříjemné otlaky i zapaření.

**Vybrat správné cyklokalhoty není jen tak.** Určitě nepořizujte žádné unisexové výrobky. Zatímco muži potřebují delší cyklovložku, ženy uvítají kvůli širším sedacím kostem širší výstelku. Vybírat můžete z různě objemných a vysokých vložek, nejmodernější výrobky nabízí speciální perforované pěny různých hustot a pestré ergonomické úpravy.

Základní výstelky nabízejí podporu na krátké vzdálenosti (2 hodiny), dražší výrobky se chlubí špičkovou ochrannou na velmi dlouhé vzdálenosti až okolo 7 hodin. Pozor si dejte na vložky se zbytečnými švy, které by vás mohly v rozkroku nepříjemně dřít. Další možností je pořízení cyklokalhotek nebo cykloboxerek s vložkou, přes které můžete použít cyklistické šortky, kalhoty nebo funkční cyklosukni. Oblíbené jsou i cyklistické kalhoty a kratasy se šlemi. Ty lépe kryjí záda, a tím chrání před ofouknutím a prostydnutím. Jejich nevýhodou je ovšem horší manipulace při převlékání nebo nutnosti odskočit si v terénu na toaletu.

Jestliže nemáte s žádnou konkrétní značkou zkušenosti, vyzkoušejte několik různých variant. **Cyklistické oblečení by mělo být stříhově uzpůsobené posedu na kole. Nemělo by vás nikde škrtit ani omezovat v pohybu. Při jízdě by se nemělo vyhrnovat, ani překážet při šlapání či nasedání a sesedání ze sedla.** Zatímco klasické cyklistické dresy vychází ze závodních silničních modelů, a jsou tedy velmi přiléhavé, rekreační cyklisté ocení více civilní provedení. Je pouze na vás, v čem se budete cítit lépe a čemu dáte přednost.

## Větrovka

O vrstvení už v článku jedna zmínka padla. A kvalitní bunda je jednou z vrstev, která by neměla chybět na výšlapu v tuzemských podmínkách ani během letních měsíců. **Bunda vhodná na kolo má více prodlouženou zadní část, aby při předklonu nevyhlázala záda**, speciální lem zajišťuje, aby se nevyhrnovala. Bývá větru i voděodolná. Moderní výrobky jsou opatřené membránou, která sice nepustí vodu dovnitř, ale zároveň umožňuje odvětrávat, aby se v ní jezdec nepotil. Dejte přednost elastickým materiálům, výraznějším barvám s reflexními prvky, aby vás v terénu nikdo nepřehlédl. Cyklistické bundy jsou velmi skladné, obvykle se dají sbalit do malého balíčku, který se vejde do kapsy na kolo.

## Od hlavy...

**Jistě není třeba připomínat, že cyklistickou přilbu musí mít při jízdě na kole každý cyklista mladší 18 let.** Dospělí cyklisté sice povinnost použít helmu nemají danou zákonem, ale myslíte-li na své zdraví a bezpečnost, rozhodně byste bez ní neměli za říditka usedat. Výběr správné cyklistické helmy by vydal na samostatný článek. Záleží především na tom, do jakého terénu je helma určena. **V základu se dělí na sjezdové helmy, BMX helmy, MTB helmy a silniční helmy.** První dvě kategorie jsou určeny pro jezdce, kteří milují jízdu volným terénem, sjezdy v bike parcích při ježdění na rampách. Jsou konstruované tak, aby chránily hlavu, zátylek i spánky. Helmy jsou hodně robustní, zajišťují co největší bezpečnost. Pro jízdu na silničním nebo krosovém kole sáhněte po silniční helmě. Je lehčí, lépe odvětrávaná. Případně zvolte MTB přilbu, které oproti té silniční nabízí větší zakrytí pro týl hlavy a také prodloužení v přední části přilby nebo odnímatelný štítek proti slunci.

**Velikost helmy bývá udávána podle obvodu hlavy, který lze snadno zjistit krejčovským metrem.**

Většinu přileb je pak možné ještě nastavit přímo na hlavu jezdce díky štelovacímu kolečku a nastavitelnému zapínání. Pokud je helma jednou z věcí, do kterých chcete investovat větší finance, porozhlédněte se mezi výrobci, kteří nabízí přilby s karbonovou či kevlarovou výplní. Abyste měli jistotu, že nekupujete zajíce v pytli, zajímejte se vždy, zda má vámi zvolená přilba bezpečnostní certifikaci.

## ...až ke konečkům

**Rukavice pomáhají, aby ruce neklouzaly po řídítkách, ochrání před otlaky, ale i před odřeninami během pádu a v neposlední řadě pomáhají vstřebat otřesy.** Zakoupit můžete dlouhé i krátké rukavice, letní i zimní. Zatímco u letních rukavic uvítáte prodyšný materiál, v chladnějším počasí oceníte zateplené rukavice. Výstelka rukavic bývá nejčastěji zajištěná pomocí gelové nebo pěnové vrstvy, liší se také její tloušťkou. Aby byla zajištěna maximální bezpečnost, je nutné, aby rukavice dokonale seděly. Jezdec by v nich neměl ztrácet citlivost a schopnost jistě ovládnout kolo – brzdy i přehazovačku.

Pokud trávíte na kole delší dobu a jezdíte pravidelné výšlapy, vyplatí se investovat do kvalitnějších rukavic s výstelkou, aby nedocházelo ke stlačování ulnárního nervu. Právě to může za tzv. říditkovou obrnu, kdy při uchopení řídítek jezdec bojuje s bolestí, znecitlivěním nebo brněním rukou. Důležitými maličkostmi jsou pak použité materiály – některé rukavice jsou vybavené froté vrstvou na hřbetu, která jezdcům slouží jako potítko. U dalších oceníte poutka mezi prsty, díky nimž se rukavice snadněji sundávají.