

WHAT IS WORK ABOUT THE PROPER SEAT POSITION

Co se vyplatí vědět o výšce rámu a poloze sedadla

Výška rámu a poloha sedadla:

Máte v úmyslu koupit si v dohledné době jízdní kolo? Pokud ano, měli byste při nákupu bezpodmínečně dávat pozor na "správnou" výšku rámu. Neboť pouze tehdy, pokud výška rámu optimálně odpovídá stavbě Vašeho těla, můžete optimálně vyčerpávat svou výkonnost a jezdit na kole bez fyzických potíží.

Dále Vám chceme vysvětlit, jak si sami můžete určit vhodnou výšku rámu u kola. Nejdůležitějším tělesným rozměrem pro výpočet optimálního rámu je délka kroku: Vzdálenost mezi podlahou a rozkrokem.

Velikosti - doporučení

Podle tělesné velikosti může být daná směrná hodnota výšky rámu. Rozhodujícím rozměrem je ale délka kroku.

Tělesná výška 160 - 165 cm

Horské kolo 26" 40 cm (16")
Komfort/trekkingové kolo 28" 42 - 45 cm (16" - 18")

Tělesná výška 165 - 175 cm

Horské kolo 26" 40 - 45 cm (16" - 18")
Komfort/trekkingové kolo 28" 45 - 50 cm (18" - 20")

Tělesná výška 175 - 180 cm

Horské kolo 26" 45 - 50 cm (18" - 20")
Komfort/trekkingové kolo 28" 49 - 53 cm (20" - 22")

Tělesná výška 180 - 185 cm

Horské kolo 26" 50 - 53 cm (20" - 22")
Komfort/trekkingové kolo 28" 53 - 56 cm (22" - 24")

Tělesná výška 185 cm a vyšší

Horské kolo 26" 53 - 56 cm (22" - 24")
Komfort/trekkingové kolo 28" 56 - 59 cm (24" - 26")

Dětské velikosti		
VĚK	VÝŠKA	VHODNÁ VELIKOST RÁMU
od 3 let	od 95 cm	12"
od 3,5 let	od 100 cm	14"
od 4 let	od 105 cm	16"
od 5 let	od 115 cm	18"
od 6 let	od 125 cm	20"
od 7 let	od 135 cm	24"

Velikost rámu si můžete zjistit také sami tím, že délku svého kroku znásobíte faktorem cílové skupiny a potom zaokrouhlete na celé číslo nahoru nebo dolů.

u horského kola: $\text{délka kroku} \times 0,61 = \text{výška rámu}$
u závodního kola: $\text{délka kroku} \times 0,65 = \text{výška rámu}$

Příklad horské kolo:

Vámi zjištěná délka kroku činí 80 cm.
 $80 \text{ cm} \times 0,61 = 48,8 \text{ cm}$ to znamená, že potřebujete velikost rámu 49 cm.

Pokud nyní není Vámi zjištěná optimální výška rámu k dispozici, protože výrobci zadali předem určité výšky rámu, měl by se **v případě pochybnosti zvolit vždy menší rám**, protože tento je snadno říditelnější a pevnější než rám velký.

Správná vzdálenost od vrcholu sedla k řídítkům je rovněž důležitá a vypočte se následovně: délka kroku x 0.66 = základní hodnota.

Vždy podle délky horní poloviny těla je nyní možné délkou představku korigovat tuto hodnotu nahoru, nebo dolů. Pokud dodržíte všechna tato pravidla, dostanete optimálně harmonizované kolo, se kterým můžete optimálně využít svůj výkonnostní potenciál a které Vám poskytnou více radosti při výkonu sportu.