

Správný posed je na kole veličinou číslo jedna. Jeho správné nastavení vám umožní vyvarovat se mnoha nepříjemností, od posměšných pohledů, až po zničená záda a neefektivní šlapání. Zkrátka, zásluhou špatného posedu budete vypadat na kole jako naprostý amatér, pojedete pomaleji a dříve se unavíte.

## Sedlo vodorovně

Sedlo má být vodorovně. Ani špičkou dolů, ani nahoru. Pokud ho budete mít "do kopce" (špičkou nahoru), tak si vaše cenné pohlavní orgány užijí, zadek bude klouzat dozadu a budete mít snahu se neustále rukama přitahovat dopředu. V opačném případě se sedlem "z kopce" (špičkou dolů) se zase budete neustále rukama odtahovat. V obou případech vás mohou začít bolet ruce a břišní svaly a vy nemusíte chápat proč.

## Jak vysoko?

Vědci zjišťovali, jaká má být správná poloha a výška sedla, aby všechny svaly na nohou pracovaly co nejefektivněji. Vzali si na pomoc několik jezdců, na nohy jim nalepili snímací elektrody, které přesně zaznamenávaly pohyb a efektivitu jednotlivých svalů nohou. Potom přesně určili, v jaké správné poloze má sedlo vůči pedálům být. Vy se jistě nenecháte laboratorně zkoumat, ale již dlouho existuje pravidlo, podle kterého nastavíme výšku sedla co nejlépe jak na horském kole, tak i na silničním.

Sedneme si na kolo a jednu z klik dáme rovnoběžně se sedlovou trubkou (to je ta, ve které je zasunuto sedlo). Položíme nohu (v botě) na pedál patou. Noha pod kolenem se nám musí při pohybu dozadu mírně propínat. Asi tak 6 cm. Nesmí být zcela natažena ani více skrčena. Pokud budete mít nohu zcela nataženou, budete mít sedlo příliš vysoko a můžete na kole při jízdě tzv. přesýpat. Tedy zadek se vám bude přesouvat ze strany na stranu.

Pro správné nastavení výšky sedla předpokládáme, že máte správně vysoké kolo. U horského kola dnes neexistuje zásadní pravidlo, jak vysoké kolo má být. Je způsobeno mnoha variantami staveb rámu. Již dávno se kola nevyrobí pouze s klasickým trojúhelníkem hlavních rámových trubek. Jsou kola sloopingová (horní rámová trubka je dozadu skloněna), různě odpružená a podobně. Sedlovka by měla být vysunuta z rámu alespoň 10 cm, spíše více. Současně preferujeme kolo co nejmenší s ohledem na tuhost rámu. Menší kola také vypadají lépe. Pokud budete mít kolo menší, říditka budete mít níže než sedlo (nebo alespoň ve výši sedla), což je správné.

Jste-li čahoun a nemůžete sehnat velké kolo, nemáte jinou volbu, než sedlovku vytáhnout do správné výše hodně vysoko, případně si pořídit delší. Přemýšlejte ale, jestli není na vás kolo současně příliš krátké. Dejte pozor na limit maximálního vytažení, který bývá na sedlovkách označen. Překročíte-li ho, můžete poškodit rám v místě upnutí sedlovky sedlovým šroubem v rámu, což se často děje, zvláště u duralových rámu. Správně má být sedlo zasunuta minimálně tak, aby její spodní okraj byl alespoň trochu pod dolním okrajem horní rámové trubky. Jestliže jste však přesto nuceni vytáhnout sedlovku až po limit, je na zvážení, zda kolo není na vás příliš malé a tím i současně krátké. Ne vždy se dá dohnat příliš krátký rám delším představcem, který uchycuje říditka k rámu. Vytažení sedlovky vzhledem k vaší postavě si v obchodě vyzkoušejte.

Zapomeňte tedy na různé chytré poučky. Jedna z nich třeba radí, že si máme stoupnout obkročmo nad kolo a mezi rozkrokem a horní rámovou trubkou má být určitá vzdálenost. To je tvrzení dosti nepřesné a právě s ohledem na různé stavby rámu často nesmyslné.

Poloha chodidla na pedálu

Sedlo již máme správně vysoko a tak se podíváme, jak jsou umístěna vaše chodidla.

Protože většina z vás již používá nášlapné pedály, tak je potřeba začít u zarážek, které se šroubují na boty. Namontujeme je pouze zhruba a dobře utáhneme. Pokud šrouby přitáhneme zlehka a zarážka se vám na botě bude hýbat, může se vám stát, že nohu z pedálu již nevyčvaknete a budete tak nuceni spát, jíst a chodit do bjaků s pedálem na noze. Nohu musíte mít na pedálu absolutně rovně, rovnoběžně s klikou. Jinak třeba budete šlapat s koleny od sebe. Nebo budete vypadat jako kachna. Pomiňme skutečnost, že si otíráním boty o kliku smažete nápis na vašich drahocenných klikách. Kloub palce na chodidle má být nad osou pedálu. Ani před ní, ani za ní.

Posouváme sedlo

Ted' ještě musíme zkontrolovat, jestli máme ve správné poloze sedlo (vodorovný posun) s ohledem na pedály. Kliku otočíme do vodorovné polohy a nohu zavčvakneme do pedálu. Vezmeme provázek se závažím a ten přiložíme na špičku kolena. Dole nám musí procházet provázek středem osy pedálu.

A co říditka?

Tak tady to již může být trochu individuální a můžete se řídit svými pocity. Přesto však je velmi důležitá správná poloha brzdových pák. Zjistíme ji tak, že si na kolo sedneme, ruce položíme na říditka a natáhneme prsty rovnoběžně s rukou. Brzdové páky by se nám měly lehce opírat o spodní část prstů. Při takto nastavených brzdových pákách nebudeme muset ruce při brždění na říditkách zbytečně přetáčet. Správná vzdálenost a výška řídek vůči sedlu je trochu kompromisem a můžete se řídit podle toho, jak se vám na kole dobře sedí. Závodník je více natažen a skloněn (jezdí přeci rychle), s ohledem na aerodynamiku. Jízda na horském kole nejsou totiž jen šilené sjezdy a prudké výjezdy. Bývá to i těžká a rychlá práce po rovinách za zády kamarádů, kde budete lapat každý kousek závětrí a vaše záda se hrbí před nepříjemným větrem. Pokud máte bříško, které vás omezuje dáte si jistě říditka výše a blíže. Přesto se snažte, abyste nevypadali na kole narovnaní jako za kuchyňským stolem, nebo nebyli příliš nataženi a ostatní nabývali dojmu, že vám chtějí říditka utéct dopředu. Když si nastavíte správný posed kola podle našeho návodu, určitě budete spokojeni. Budete si možná zpočátku muset na nový posed zvyknout, protože jste do této chvíle seděli na kole špatně, ale za krátko poznáte, který posed je lepší. Není to vlastně náš návod, ale zkušenosti celé generace cyklistů, které rozhodně platí i dnes pro horská kola. Je totiž jedno, jestli jedete na silničním, dráhovém, cyklokrosovém nebo horském kole. Vždy musíte šlapat správně a vaše svaly musí být v optimální poloze. Jenom tak podají ten nejlepší výkon a unaví se později, než při nesprávném posedu. Posed ale nejsou jenom nohy v pedálech. Je to celé tělo, které si musí na kole doslova hověť. Musí se těšit na to, až ho na kolo posadíte. Jestliže ho posadíte nesprávně, daleko vás nedoveze. Není to přeci jiné ani u ostatních sportů. Ve formuli 1 má každý pilot svůj na míru dělaný kokpit a kanoista Doktor si dojel pro zlaté olympijské medaile ve správném zákleku. Nebo oštěpař Železný. Aby hodil svých devadesát metrů, netráví pouze hodiny a hodiny v posilovně. Mimo ostatní nutné techniky jistě kontroluje, zda ruka, která vymrští oštěp, je před hodem správně natažena a při hodu probíhá po správně křivce, která zajistí optimální práci svalů. Samozřejmě, někdo může namítnout, že viděl někde nějakého šampióna a ten že seděl zcela jinak. Vzpomeňme třeba na Miloše Hrazdíru, pojem naší silniční cyklistiky. Ten si často před každou etapou posouval sedlo. Jednou o dva milimetry dolů, podruhé o milimetr nahoru. Ale to jsou opravdu výjimky. A že ten Hrazdíruv milimetr není cítit? Naučte se správně sedět a uvidíte sami, že ano. Jinak by to Hrazdíra nedělal. Nebo dráhoví sprinteři. Někteří šlapou více špičkami a sedí trochu výše. Jedou ale naplno zhruba jen 200 metrů a potom dlouhé minuty odpočívají. Krátké, rychlé a výbušné jízdy mají však při šlapání trochu jiné zákonitosti.

Několik našich malých rad

Nastavte si doma posed podle našeho návodu, dejte si do kapsy potřebné náradí a jeďte se projet kolem baráku. Zkuste si, jak se vám jede a posed průběžně doladíte. Než prodáte své staré kolo, na kterém se vám dobře sedí (samozřejmě správně sedí), změřte si na něm základní vzdálenosti. Výšku sedla od středové osičky a vzdálenost špičky sedla od řídek. Rozhodně neměňte výšku sedla od země, protože takřka každé kolo má střed umístěn od země v jiné vzdálenosti. Záleží to na geometrii stavby rámu. Na novém kole budete sedět stejně dobře a ušetříte si práci s nastavováním stejného posedu na novém kole. Přendejte si na nové kolo své sedlo ze starého kola, na kterém jste několik let seděli. Nač přesvědčovat zadek, že to nové sedlo je lepší a že si musí zvyknout na jiné, o kterém nejste přesvědčeni, že bude lepší. I váš zadek si dost pamatuje. Při nastavování zarážek na botách myslete na to, že již při prvním utahení se vám do boty vytlačí drážky ze zoubků na spodní straně zarážek a zarážky budou při jejich přestavení chtít sklouznout opět do první polohy. Když už hýbete se sedlem nahoru a dolů, namažte si sedlovku v délce, která je zasunuta v rámu, vazelínou. Za dva roky se rozhodnete ji vyndat a můžete být překvapeni, že vám do rámu "zaroste" tak, že vám nic nepomůže ji vyndat. Mažte ji i v průběhu roku, zvláště tehdy, pokud jezdíte i v zimě. Správný posed není pro vaše svaly vše. Ještě musíte dobře šlapat. Na kole se sedí klidně a snažíme se, aby kolo poháněly jen nohy (co také jiného?) a ne pohyby celého těla. Chodidlo na pedálu musí být v každé poloze otoční klik mírně skloněno dopředu. Nepošlapáváme tedy na paty dolů, ani nešlapeme příliš špičkami. Pokud budeme mít správný posed a nejste dřevák, chodidla se vám sami budou otáčet ve správné poloze. Pro nácvik správného šlapání je vhodné pořídit si cyklistické válce, které nekladou při jízdě takřka žádný odpor. Používají se především pro rozjíždění (zahřátí organismu) před závodem, ale i pro nacvičování krouživého pohybu nohou a pro zrychlení frekvence šlapání (na lehčí převod). Všimněte si, že někteří šlapou na kole jakoby do čtverce, zkrátka "hamtají" do pedálů. Krouživý pohyb nohou lze nacvičit i na jiných trenežerech s vypnutím zátěže. Vše samozřejmě na svém kole se správně nastaveným posedem. Myslete na to, že pokud sedíte na kole špatně, správně šlapat se nikdy nenaučíte. Říditka musí být dostatečně široká. Ne moc úzká, abychom neměli ruce moc u sebe, stlačovali si hrudník a špatně dýchali. Ani ne moc široká, aby se nám s nimi dobře manévrovalo například mezi stromy. V zásadě trochu širší než naše ramena. Pokud máte doma malou ratolest, u

které předpokládáte, že bude sportovat a tedy i jezdit na kole, dbejte na to, aby již od útlého věku na kole seděla správně a nechytla špatné návyky.