



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O pohybu](#) 2. 9. 2016 | Mgr. Martina Karasová

Cyklistika - sport pro každého

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Cyklistika---sport-pro-kazdeho__s10011x9934.html

Jak vybrat to správné kolo právě pro vás? Nabídka na trhu je široká a zorientovat se není jednoduché. Nabízíme Vám několik tipů a rad, která Vám pomohou s výběrem.





Zdroj: [Cyklistika](#) ze Shutterstock

Prázdniny jsou neúprosně u konce a na dveře klepe podzim. Teploty pomalu klesají, parného počasí už se bát nemusíte a právě to je ideální doba opět vyrazit na kolo.

Kdy budete jezdit a jak často?

Nejdříve si ujasněte, k čemu kolo potřebujete, kde budete jezdit a jak často. Pak máte téměř vyhráno. Na základě odpovědí si následně určíte kategorii i cenovou hladinu kola. Výběr se tím zúží a můžete začít vybírat mezi několika málo favority. Pokud přesto tápete, **obraťte se raději na odborníka, přeci jen kolo kupujeme jen párkrát za život a jeho správný výběr je nesmírně důležitý.**

Horské, nebo silniční?

Pokud preferujete náročnou jízdu v terénu - mimo zpevněné cesty, po lesních cestách a stezkách, pak volte **horské kolo**, které může být pevné nebo celoodpružené. Zátěži odpovídá jak bytelná konstrukce a vybavení.

Jezdíte raději po silnici? Pak vyberte **silniční kolo**, které je zaměřené na rychlou jízdu po kvalitním povrchu. Možnosti využití silničních kol sice nejsou příliš široké, ale pro jezdce preferující rychlost a sportovní výkon jsou jasnou volbou. Pokud jezdíte z 95% po silnici a zpevněných cestách, horské kolo pravděpodobně potřebovat nebudete. Avšak už při poměru 80% procent zpevněné cesty, 20% jakýkoliv jiný terén, je to již k zamyšlení. Až vyrazíte na půldenní výlet, tak se i jediná hodina v trochu složitějším terénu může

neuvěřitelně zprotivit.

Univerzálnější jsou treková kola

Kompromisem mezi horským a silničním kolem jsou kola treková. Jsou určena pro jízdu po zpevněných cestách a lehkém terénu. **Tyto univerzální stroje kombinují rychlost silničních modelů s odolností horských kol.** Jsou vynikající volbou pro každodenní vyjížďky, pohodové výlety, cesty do práce, ale i expedice.

Klíčový parametr: velikost a typ rámu

Při výběru je samozřejmě klíčová správná velikost rámu. V orientaci vám pomohou i tabulky jednotlivých výrobců, ale konkrétní velikost zvolte až po vyzkoušení a odborné radě prodejce. **Co se týče materiálu, v dnešní době má většina kol duralový, dražší modely karbonový rám, které jsou nejen lehké, ale i odolné.**

Cyklistika - vhodný sport pro každého

Jízda na kole patří díky minimálnímu zatížení kloubů dolních končetin k pohybovým aktivitám vhodným téměř pro každého. Dokonce ji lze doporučit i

jako rehabilitaci po úrazech a onemocněních kyčelních či kolenních kloubů. **Velmi důležitá je však správně zvolená velikost kola a jeho samotné nastavení.** Držení těla by mělo být spíše vzpřímené s uvolněnými rameny a lokty směřujícími šikmo dozadu. Sed by měl být cílen na sedací hrboly, nikoli na hráz. Pánev by při šlapání měla být pohodlně usazena, ne se kolíbat ze strany na stranu. Kolena by při došlapu měla zůstat mírně pokrčená.

Při jízdě na kole pracují zejména svaly nohou, takže pokud je cyklistika jedinou vaší sportovní vášní, můžete se časem dopracovat k výrazné svalové nerovnováze. Vhodnou **kompencací** je cvičení podporující vzpřímené držení těla, zvětšení pohyblivosti ramenních kloubů, protažení prsních svalů a svalů na zadní straně stehů a lýtek. Vhodná je třeba **joga, pilates nebo některé plavecké styly.**

Pravidelnost tréninku

I u cyklistiky platí, že pravidelný pohyb je mnohem přínosnější než nárazová zátěž. **Pravidelná jízda na kole posiluje oběhovou soustavu a rozvíjí kapacitu plic.** Tělesnou zdatnost pravidelného cyklisty lze přirovnat k tělesné kondici člověka, který je o deset let mladší. Cyklisté pod věkovou hranicí 35 let získají až o dva roky života navíc. Kolo navíc dává lidem příležitost dostat se do přírody mimo hektický svět města. **I samotný pobyt v přírodě má pozitivní**

vliv na naše duševní i fyzické zdraví. Cyklistika je také ideální rodinný sport, nejmenší děti posadte do sedaček, větší už pojedou po vlastní ose.

Festival zdravého nakupování

Pokud zatím žádné kolo nemáte nebo to plánujete vaše staré vyměnit za novější model, **zkuste kolo vyhrát v naší soutěži s Festivalem zdravého nakupování.** Jednou z hlavních cen je totiž pánské kolo Head.



www.HEADSPORTSHOP.cz

Specialista na značku Head

Zdroj: Head sport Shop.cz

Cyklo značka HEAD

Pokud se vám při názvu kola vybaví lyže, tenisové rakety a Rakousko, vaše domněnky jsou správné. Značka, která vybavuje největší světové hvězdy, má

domov v Rakousku, ale v podstatě všechny své výrobní závody přesunula do Česka! HEAD vyrábí nemalé počty lyží, ale i bot a vázání. Díky němu se v malém Česku koncentrují ohromné objemy celosvětové výroby lyžařského vybavení. **A nyní se v Opavě vyrábí kola HEAD.** Jde zatím o poměrně novou značku kol na globálním trhu, ale vlastní vývoj a postupné pronikání mezi zavedené značky jí předvídá slibnou budoucnost. V letošním roce věnoval kolo Head jako jednu z hlavních cen přední prodejce značky HEAD v České republice sportovní eshop www.headsportshop.cz.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz