

Návod k nastavení ideálního cyklistického posedu

1. Doporučená tabulka velikostí rámu

Správný výběr velikosti rámu je základním předpokladem správného nastavení ideálního cyklistického posedu. Rozhodně nedoporučuji se od následující tabulky odchylovat.

Velikost rámu silničních kol	Výška jezdce	Velikost rámu horských kol	Velikost rámu – moderní značení	Výška jezdce
49cm	150 – 165 cm	13"	XS	150 – 160 cm
52cm	163 – 173 cm	15"	S	158 – 170 cm
54cm	170 – 178 cm	17"	M	168 – 178 cm
56cm	175 – 183 cm	19"	L	175 – 188 cm
58cm	180 – 191 cm	21"	XL	185 – 196 cm
61cm	188 – 198 cm	23"	XXL	193 – 205 cm

2. potřebné nářadí



Připravte si imbusové klíče velikosti 4 mm, 5 mm, 6 mm a olovnici.

3. nastavení zámků na botách: Máte-li nášlapné pedály



Nahmatejte si přes botu kloub palce a označte jej tužkou.

Posouvejte zámkem vpřed či vzad, dokud nedosáhnete polohy, kdy bude kloub palce přímo nad osou pedálu – viz následující obrázek.

Našlápněte do pedálu a porovnejte polohu osy pedálu s polohou kloubu palce.

*Poloha zámků na obou botách by měla být přibližně stejná. V případě rozdílnosti velikostí chodidel udělejte určitý kompromis.

*Výchozí pozice zámků je taková, kdy osa boty vede souběžně s osou kola. Můžete však paty nasměrovat blíže ke klikám, tak aby bylo šlapání přirozené. Jde o velmi individuální nastavení.

4. nastavení výšky sedla



Sedněte na kolo a svou **patu položte na osu pedálu**. Noha by měla být mírně pokrčená v okamžiku, kdy se pedál nachází v nejnižší úvratí. Posouvejte sedlem nahoru či dolů, dokud nedosáhnete optimální polohy.



Sedlo nastavte tak, aby jeho poloha byla vodorovná. Nemělo-by směřovat špičkou nahoru ani dolů.