

5. nastavení předozadní polohy



Položte nohy na pedál tak jako při jízdě a zaujměte pozici, kdy jsou kliky ve vodorovné poloze. Spustíte-li olovnici z přední strany kolene, tak by měla protínat osu pedálu. Posouvejte sedlem vpřed či vzad, dokud nedosáhnete optimální polohy.



6. nastavení délky představce



Posaďte se na kolo a zaujměte běžnou polohu jako při jízdě. Osa předního kola by měla být z vašeho pohledu v zákrytu za řídítky. Pokud tomu tak není, tak doporučuji změnit délku představce. Od tohoto nastavení se můžete na základě individuálních potřeb a pocitů mírně odchýlit.

7. nastavení výšky řídítek



Výchozí poloha výšky řídítek je totožná s výškou sedla. Můžete se však od této polohy odchýlit a to snížením řídítek (v rámci zlepšení aerodynamiky). Výšku řídítek můžete měnit otočením představce (díky jeho sklonu), anebo jeho výměnou za představec s větším sklonem. Pokud budete výšku řídítek snižovat, držte se následující tabulkou.

výška postavy	utopení pod úroveň sedla
Méně než 163 cm	0 – 2 cm
163 cm – 173 cm	3 – 6 cm
173 cm – 183 cm	4 – 8 cm
Více než 183 cm	6 – 10 cm

8. nastavení šířky řídítek

Šířka řídítek by v ideálním případě měla být totožná s vnější šířkou ramen. Případná odchylku můžete vyřešit výměnou či zkrácením řídítek. Řídítka mohou být o něco širší, než doporučují pravidla, ovšem rozhodně by neměla být kratší.

Především úkony slouží k nastavení ideálního posedu na jízdním kole. Nastavením ideálního posedu na vašem kole chráníte své zdraví, zlepšujete vlastní sportovní výkon a zároveň dosahujete maximálního pohodlí při jízdě. Toto nastavení vnímejte jako výchozí polohu, od které se můžete v případě potřeby mírně vychýlit.

Doporučení výběru sedla

Vývoj sedel zaznamenal v posledních letech výrazný pokrok a jeho výběr se řídí přímo parametry jezdce. Správný výběr sedla je velmi důležitý a může výrazně zlepšit pohodlí jezdce při jízdě na kole. Pokud nejste se svým sedlem spokojeni, nechte si poradit s výběrem vhodného sedla profesionálem v prodejně s jízdními koly.

Chraňte své zdraví

Nejdůležitější co v životě máme je naše zdraví. Proto jej chraňme optimálním nastavením cyklistického posedu. Pokud vás i přesto, že máte správně nastavený posed, trápí zdravotní komplikace spojené s jízdou na kole, navštivte raději svého lékaře.