

rekreační cyklistika

PAVEL LANDA, JITKA LIŠKOVÁ



výběr kola
technika jízdy
děti a kolo

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Děkujeme firmě UNIVERSE AGENCY s.r.o. za poskytnutí fotografií.



Pavel Landa, Jitka Lišková

Rekreační cyklistika

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, Praha 7,
obchod@gradapublishing.cz, www.grada.cz
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
jako svou 1943. publikaci

© Grada Publishing, a.s., 2004

Odpovědná redaktorka Erika Novotná
Grafická úprava Jiří Pros
Sazba Jan Šístek
Ilustrace Monika Wolfová
Fotografie na obálce AUTHOR
Návrh obálky Trilabit s.r.o.
Grafická úprava obálky FPS REPRO
Počet stran 96 a 12 stran barevné přílohy
První vydání, Praha 2004
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

ISBN 80-247-0726-8 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6086-5 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

► Kolo – minulost a současnost	9
► Kolo	10
Proč kolo – výhody jízdy na kole	10
Vybíráme kolo	11
Silniční kolo	11
Horské kolo (bike, MTB)	13
Trekkingové kolo (trek)	14
Konstrukce kola	15
Rám	16
Další komponenty kola	18
Řazení, přesmykač, přehazovačka	18
Vidlice	20
Řídítka, rohy a představec	21
Sedlo a sedlovka	22
Brzdy	22
Ráfky, paprsky, náboje kol a pneumatiky – pláště	23
Pedály	25
Hmotnost kola	26
Doplňky kola	27
Přilba	27
Chrániče kolen a loktů	29
Brýle	29
Oblečení	29
Rukavice	31
Obuv	31
Držák na láhev a láhev	32
Brašny, brašničky	33
Hustilka	34
Nářadí	34
Blatníky	35
Světla, reflexní pásky	35
Cyklocomputer	36
Zámek	36
► Kolo a děti	38
Kolo a nemluvňata	38
Závěsné vozíky	38
Sedačky	39
Děti na kole	41



► Technika jízdy	45
Správný posed	45
Sedlo	45
Chodidlo a pedál	46
Řídítka	47
Šlapání	47
Překonáváme překážky	48
Péče o „sezení“	49
Jedeme do kopce i z kopce aneb abeceda řazení	50
► Jezdíme	52
Do tmy budu doma aneb jak dojet	52
Chystáme se na velkou cestu	53
Jízda ve skupině	58
Přeprava kol	59
► Strava, pitný režim a doplňky	61
Stravování	61
Pitný režim	62
Hladák, žaket	63
Speciální doplňky	64
► Regenerace a hygiena	65
Hygiena a vodní procedury	65
Strečink	66
► Začali jsme, a co dál	69
► Hubneme na kole	73
Somatotyp	73
Pravidla vhodného hubnutí	74
► Sledujeme výkonnost	76
Sledování v každé jízdě	76
Sledování v týdnech	77
Dlouhodobá sledování a prohlídky	78
► Závodý – akce „pro všechny“	80
Výběr závodu	80
Připravujeme se na závod	83
V den závodu	84

► Údržba a opravy	86
Základní údržba jízdního kola	86
► Desatero cykloturisty	89
► Slovníček vybraných pojmů	90
► Literatura	91
► Zajímavé internetové stránky	92



*„Kolo je příjemné, protože umožňuje rychlejší pohyb přírodou, než chůze.
Na druhé straně je to krásná technická mašinka, které ještě lze rozumět,
na rozdíl od mnoha jiných technických vynálezů, které nás dnes obklopují.“*

ředitel Národního divadla Akad. arch. Daniel DVOŘÁK

Kolo – minulost a současnost



Bicykl, veloped nebo prostě kolo má za sebou historii dlouhou mnoho desítek let. Dokonce známe datum, kdy byl poprvé použit stroj ne nepodobný dnešním kolům. 12. července 1817 sedl baron von Drais na svoji draisinu a za jednu hodinu ujel celých 15 km.

Kolo procházelo celé 19. století vývojem směřujícím k zlepšení jízdních vlastností a ovladatelnosti. Jako první doplnil přední kolo o šlapací kliky francouzský mechanik Ernest Michaux. Začala éra kol „classic“ s velkým předním kolem a malým pomocným kolem vzadu. Jejich vývoj a rozšíření znamenaly první cyklistický „boom“. V roce 1869 bylo vyrobeno 50 000 kusů. Dalšími dvěma vynálezy, které ovlivnily zejména pohodlnost jízdy na kole, byla pneumatika pana Dunlopa, která byla montována přímo na ráfek kola a nedala se opravit, a její „mladší sestra“, snímatelná pneumatika bratří Michelinů, kterou předvedli v roce 1891 na závodě Paříž – Brest a zpět (celkem 1200 km!).

Na přelomu 19. a 20. století sestrojili Angličané kolo, které mělo rám lichoběžníkového tvaru, šlapací kliky a převod řetězem. Odmyslíme-li si další technické doplňky současných kol, uchoval se tento tvar do dnešních dnů. Jen je škoda, že se často zapomíná na geniálního českého vynálezce Járu Cimrmana, vynikajícího propagátora cyklistiky, využívajícího všech těchto vynálezů dávno předtím. Jenom jeho vrozená skromnost a zkosnatělost úřadů zabránila tomu, aby se nesmazatelným způsobem zapsal do historie cyklistiky.

V současné době je kolo nejenom vynikajícím dopravním prostředkem, sportovní disciplínou, ale také zdrojem zábavy a prostředkem rekreačního sportování. Každý rok se po celé republice pořádá řada cykloakcí pro širokou veřejnost a cyklomaratonů, ze kterých si vybere téměř každý, kdo má chuť a odvahu porovnat svou kondici s lidmi podobného sportovního zaměření. Výsledky svých výprav za poznáním i závodního snažení si můžeme uložit do počítače díky cyklocomputerům, které nabízejí celou řadu funkcí od zaznamenávání ujeté vzdálenosti po frekvenci šlapání. Místo mapy nám poslouží cyklonavigátory (NaviiOn) pracující na principu GPS (Global Positioning System). Cykloturistům slouží značené cyklostezky a cyklotrasy. Rekreační oblasti se snaží vyjít všem vyznavačům tohoto sportu vstříc, a tak vznikají půjčovny kol, cyklobusy apod.