

Funkční spodní prádlo a sportovní oblečení

Cyklisté se běžně oblékají do cyklistických kalhot, trička (dresu) a bot s pevnější podrážkou, případně do speciálních bot s nášlapným systémem.

Cyklistické kalhoty

Jsou důležité kvůli antibakteriální vložce (dnes se již vyrábějí i speciální pro ženy), ta změkčuje posed a kvůli přilnavosti k tělu. Zahřívají svaly a jsou aerodynamické.

Vyrábějí se v různých délkách, a to od krátkých až po čapáky (kalhoty po kotníky), dále pak do pasu či se šlemi. Kvalitu určuje i počet dílů, ze kterých jsou ušity. Vícedílové lépe sedí.

S vložkou se dělají i "normální" neobepínající kraťasy a také i speciální cyklistické spodní prádlo.

Cyklistický dres

Není bavlněný, má výhodu, že neprofoukne a pot se z něho lépe odpařuje. Existuje množství nejrůznějších materiálů, ze kterých jsou dresy ušity, záleží na nárocích každého.

Vynikající a praktické jsou kapsy na zadním díle - otevřené či uzavíratelné zipem.

Spousta cyklistů má vyzkoušenou kombinaci spodního trička, tzv. funkční spodní prádlo ze speciálního materiálu, který odvádí pot, a bavlněného trička či dresu.

Cyklistické boty

Jsou různé na silniční a terénní cyklistiku. Absolutně nevhodné je používat závodní tretry na kombinovanou jízdu s turistikou či chůzí.

Do bot lze zakoupit kvalitní ponožky, které mají za úkol odvádět pot od nohou. Jsou samozřejmě jak pro léto, tak i pro chladnější zimní období.

Bunda

Může být z nejrůznějších materiálů, nesmí však profouknout. To ocení cyklisté především při delších sjezdech za chladného počasí. Má chránit tělo od ledvinových partií až po bradu (včetně krku).

Helma

Částečně chrání před chladem, lze pod ni dát šátek či speciální cyklistickou čepičku určenou právě pro chladnější období roku. Čím má helma více otvorů, tím je lehčí a vzdušnější. Ty dražší bývají často i lepší.

Rukavice

Chrání ruce v zimě před chladem - ty prstové, na léto se používají "bezprsté". Jsou vystlané a ruce tolik při delší jízdě netrpí. Chrání při pádu proti bolestivým odřeninám. Rozhodně nejsou jen pro parádu. Je dobré je pořídít i malým dětem.

Brýle

Jsou dobrá investice, ať bezbarvé či zabarvené do nejrůznějších odstínů. Chrání proti hmyzu, blátu...

Pro ty, co používají optické brýle jsou již běžně k dostání cyklistické brýle s klipy (tam se upevní dioptrická skla). Nebo to taky může být naopak :-).

Trochu o počasí a volbě oblečení

Než vyrazíte do přírody, podívejte se, jak je venku a jaké se čeká počasí.

Do kapes se dá složit nejen větrovka (s rukávy i bez nich), ale také speciální návleky na ruce i kolena. Velkým nepřítelem cyklistů je chlad. Při rychlé jízdě v protivětru může být cyklista vystaven teplotě třeba až o 10 °C nižší než je teplota okolní. Kdo jede do hor, ať počítá, že každých 100 metrů klesá teplota o 0,7°C. Je lépe s sebou vzít oblečení více, než při sjezdu z kopce trpět zimou. Pokud to lze, vyhněte se jízdě v dešti.

V létě nejezděte v plavkách. Spálíte se - a co kdybyste upadli! Ani nepřemýšlet!!! Vozte s sebou hodně vody a postříkejte se. Ochladíte se. A dres? Vyberte si světlejší barvu. Ve tmavé byste se uvařili.

V zimě není vhodné vyjíždět na příliš dlouho. Budete také rychleji unaveni - tělo spotřebuje část energie i na vlastní zahřívání. Je třeba se řádně obléci, a to do více vrstev.