

Aby tělo nebolelo: výměna sedla a nastavení posedu

Přemýšleli jste někdy nad tím, se kterým komponentem je během sezony nejvíce a naopak nejméně práce? Sedlo se řadí k těm, které stojí na absolutním okraji našeho zájmu. No dobrá, čas od času trochu mytí a možná i ošetření kůže krémem. Výměna sedla je velmi jednoduchá, důležitější však je jeho opětovné uvedení do původní polohy tak, aby byl zachován posed. Posloužit může třeba to, že před demontáží sedla změříme vzdálenost špička sedla - řídítka, takže po zpětné montáži máme vodítko. Ale je současná podoba posedu optimální? Dobrý posed zajišťuje efektivní přenos síly a předchází například bolestem zad, svalů, kloubů či úponů. Vzhůru na něj!



1. Ještě před tím jeden mezikrok v podobě nastavení správné výšky sedla. Nejprve snadno zjistíme přibližnou výšku. Podřep, sedlo do podpažní jamky a natáhnout ruku i prsty. Jejich konečky by se měly dotýkat kraje kliky nad šroubem.

TIP: Pokud zámek sedlovky není vybaven vroubkováním, může někdy dojít k tomu, že i přes silné utažení se sedlo po jízdě vždy skloní (nejčastěji dozadu). Zkoušet ještě větší sílu při utahování znamená riziko přetržení šroubu. Pomoci může rozebrání zámku, odmaštění a případné zdrsnění povrchu dosedacích ploch.



2. Přesněji lze výšku doladit v sedle. Stačí nastavit kliku do spodní úvratě, tedy kolmo k zemi, a postavit na ni nohu – patou. Druhá noha by měla být také na pedálu. Optimum představuje okamžik, kdy je noha natažená, ovšem není zcela propnutá. Měla by být jen nepatrně pokrčená v koleni.



3. Výšku bychom měli, zpět k sedlu. V první řadě přijde ke slovu jeho předozadní poloha. Důvodem pro její přesné nastavení je co nejefektivnější přenos síly. Jak se ho dopídit? Po usednutí nastavíme kliky do vodorovné polohy. Bude se hodit někdo k ruce, kdo jednak zkontroluje polohu klik a navíc pomůže s následujícím měřením. Tretry zacvakneme do pedálů a poté spustíme olovnici (nebo cokoliv těžšího zavěšeného na provázku) z vrcholu kolenní česky. Při správném nastavení by olovnice měla procházet osou pedálu. Měření provádíme na noze, která je vpředu.



4. Na konec zůstává horizontální poloha sedla. Jeho horní hrana by měla být vodorovná. Poslouží buď vodováha, nebo porovnání s čímkoliv, u čeho je předpoklad, že bude vodorovné - okenní římsa, rám, nábytek a podobně. Některá sedla mohou být uprostřed nepatrně prohnutá. Zde při nastavování stačí spojit špičku a konec sedla a výslednou pomyslnou přímku „uvést“ do vodorovné polohy.