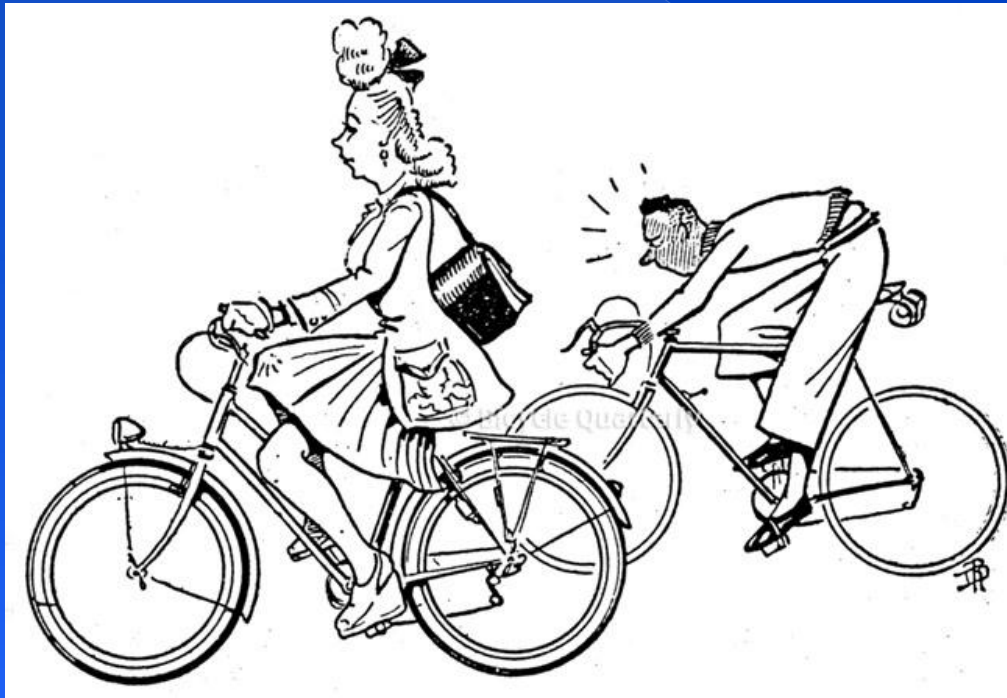


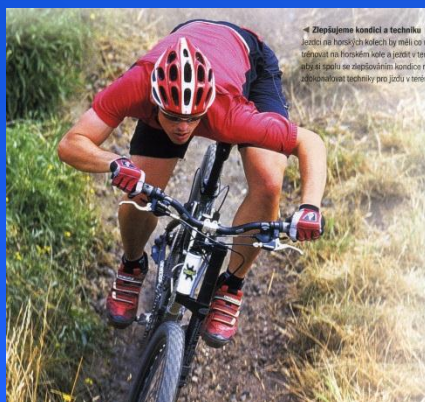
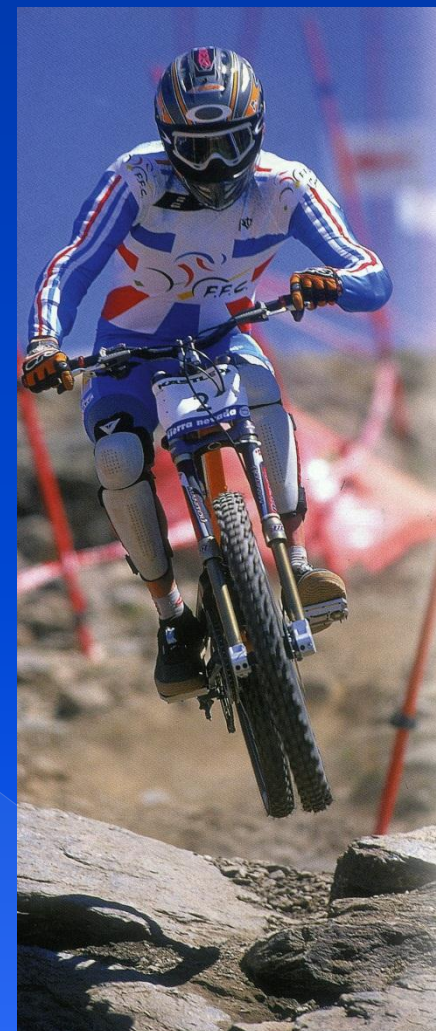
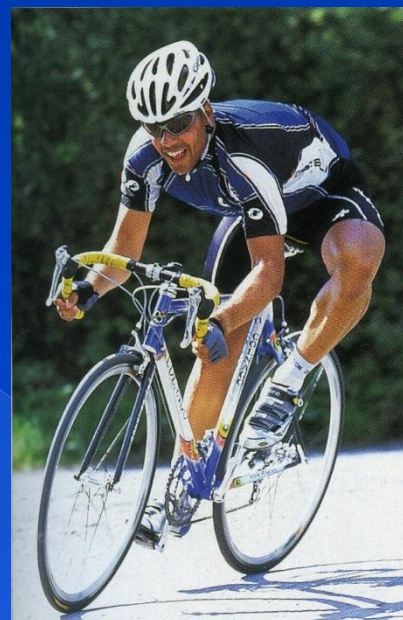
Pozice cyklisty na kole

MTB, silnice



Typologie jízdních kol

- MTB: full, hardtail
- trekingové kolo
- silniční kolo
- DH kolo
- Freestylové kolo
- BMX

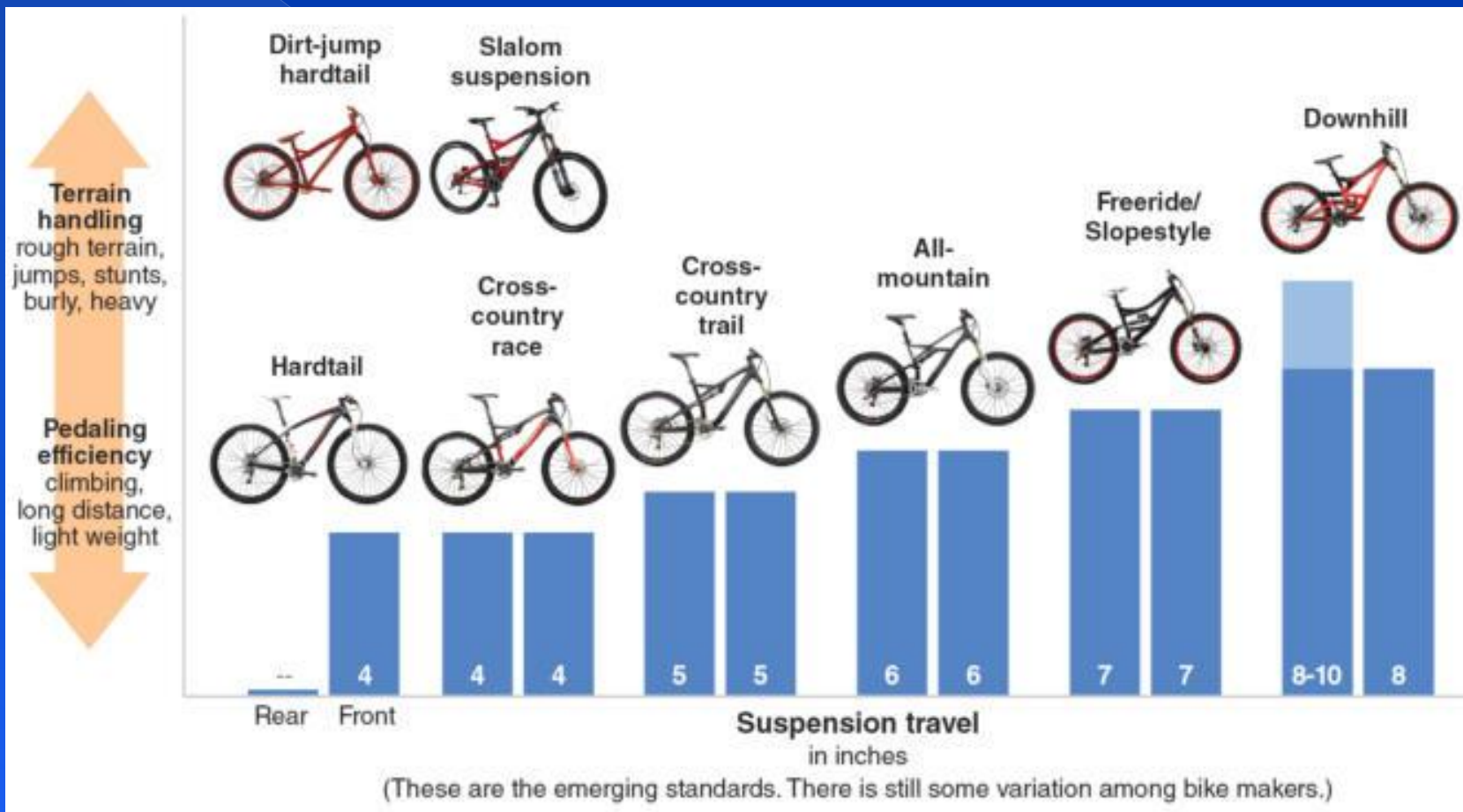


« Zlepšujeme kondici a techniku jízdy na horských kolech, aby měli lidé je schopní na horském kole a přede v terénu se a spolu se zlepšováním kondice můžeme nabídnout techniky pro jízdu v terénu.



Choose the right bike for your riding style

By Brian Lopes and Lee McCormack



- <http://www.humankinetics.com/excerpts/excerpts/choose-the-right-bike-for-your-riding-style>

Pozice cyklisty na MTB

- Velikost rámu
- geometrie rámu
 - > ženy x muži
- poloha sedla
- vzdálenost sedlo – řídítka
- délka klik



Road Racer – Agressive Position
(Back pointed to approx 2 o'clock position)



Road Rider – Relaxed Position
(Back pointed approx 1 o'clock position)



Triathlon/Time Trial – Aerodynamic Position
(Back pointed to approx 3 o'clock position)

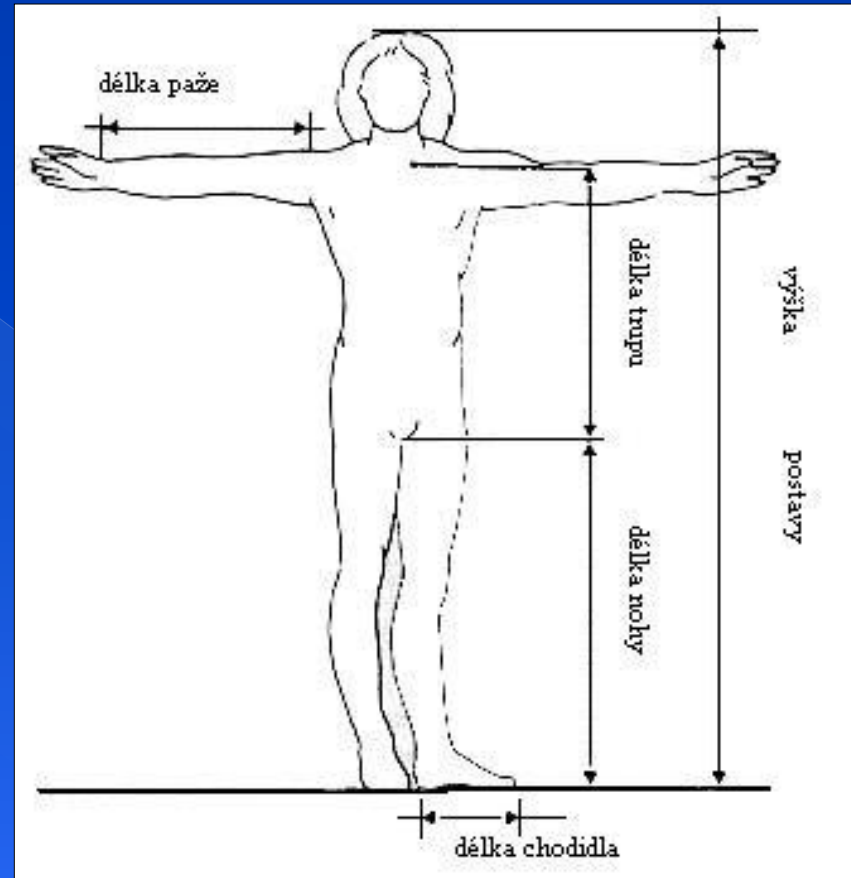
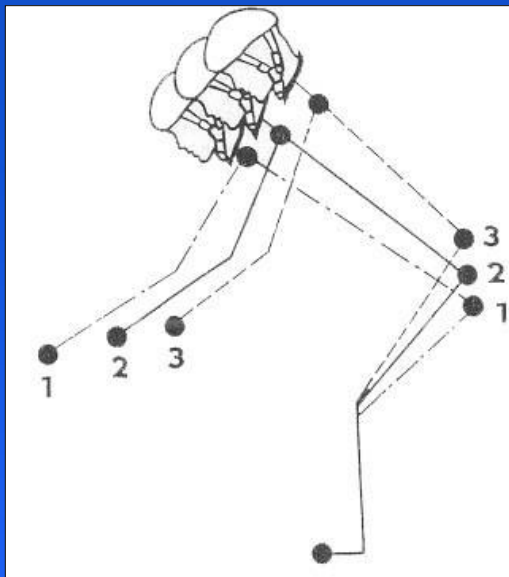


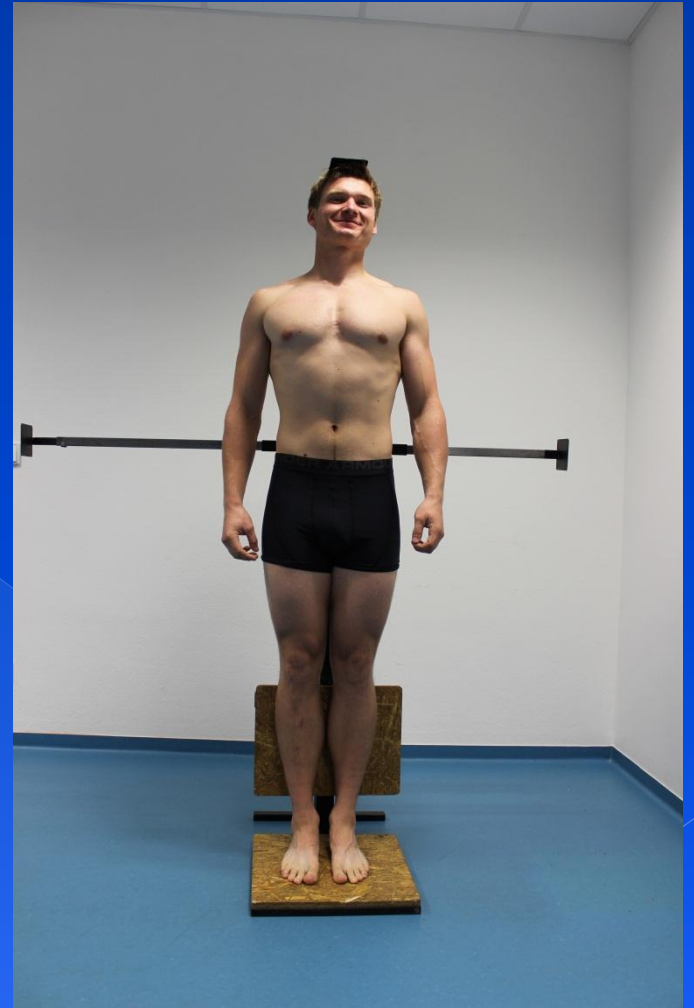
Road Rider – Fitness/Very Relaxed Position
(Back pointed approx 12 o'clock position)



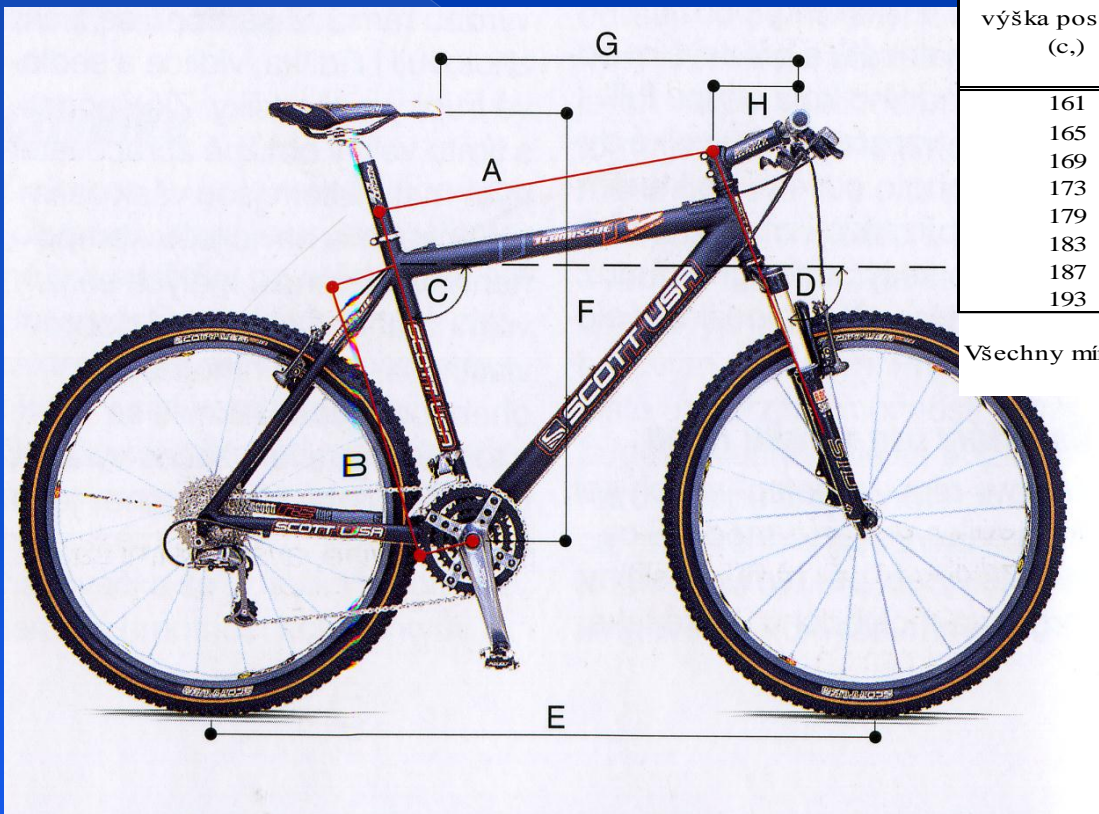
somatotyp

- Ektomorf
- Mezomorf
- Endomorf





Velikost rámu



výška postavy (c.)	délka nohy (a)	velikost rámu "střed-střed"	
		závodní, sportovní jízda (f-0,56)	rekreační jízda (f-0,58)
161	72	40	42
165	75	42	44
169	79	44	46
173	82	46	48
179	87	48	50
183	89	50	52
187	92	52	54
193	96	54	56

Všechny míry jsou v cm.

jak si změřit správně výšku rámu?

<https://www.ebicycles.com/article/bicycle-frame-size-charts.html>

Bicycle Frame Size Chart: Mountain Bikes, Adult

NOTES: Frame sizes are inches
Frame sizes and crank lengths are starting points only. No guarantees here.
CONSULT YOUR LOCAL BICYCLE SHOP FOR A PROFESSIONAL FITTING.

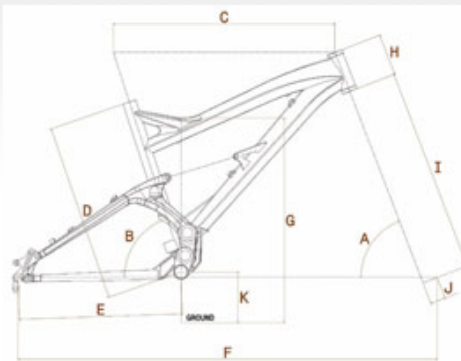
- Common frame size for your height/inseam
- Possible frame size for your height/inseam

Height		Inseam (inches or cm)																																			
		25.0	25.5	26.0	26.5	27.0	27.5	28.0	28.5	29.0	29.5	30.0	30.5	31.0	31.5	32.0	32.5	33.0	33.5	34.0	34.5	35.0	35.5	36.0	36.5	37.0	37.5	38.0	in								
overall	in	cm	64	65	66	67	69	70	71	72	74	75	76	77	79	80	81	83	84	85	86	88	89	90	91	93	94	95	97	cm							
4'8"	56.0	142	13	13	14	14	14	15																													
4'8.5"	56.5	144	13	13	14	14	14	15	15																												
4'9"	57.0	145		13	14	14	14	15	15	15																											
4'9.5"	57.5	146		13	14	14	14	15	15	15	15																										
4'10"	58.0	147			14	14	14	15	15	15	15																										
4'10.5"	58.5	149			14	14	14	15	15	15	15	16																									
4'11"	59.0	150			14	14	14	15	15	15	15	16																									
4'11.5"	59.5	151			14	14	14	15	15	15	15	16	16																								
5'	60.0	152			14	14	14	15	15	15	15	16	16	16																							
5'.5"	60.5	154				14	15	15	15	15	16	16	16	16	16																						
5'1"	61.0	155				14	15	15	15	15	16	16	16	16	16																						
5'1.5"	61.5	156					15	15	15	15	16	16	16	16	16	17																					
5'2"	62.0	157					15	15	15	15	16	16	16	16	16	17																					
5'2.5"	62.5	159						15	15	15	16	16	16	16	16	17	17																				
5'3"	63.0	160						15	15	15	16	16	16	16	16	17	17																				
5'3.5"	63.5	161							15	15	16	16	16	16	16	17	17	17																			
5'4"	64.0	163								15	16	16	16	16	16	17	17	17																			
5'4.5"	64.5	164								15	16	16	16	16	16	17	17	17	18																		
5'5"	65.0	165									16	16	16	16	16	17	17	17	18																		
5'5.5"	65.5	166									16	16	16	16	16	17	17	17	18	18																	
5'6"	66.0	168										16	16	16	16	17	17	17	18	18																	
5'6.5"	66.5	169										16	16	16	16	17	17	17	18	18	19																
5'7"	67.0	170										16	16	16	16	17	17	17	18	18	19																
5'7.5"	67.5	171											16	16	16	16	16	17	17	18	18	19	19														
5'8"	68.0	173											16	16	16	16	16	17	17	18	18	19	19														
5'8.5"	68.5	174												17	17	17	17	18	18	19	19	19	19														
5'9"	69.0	175													17	17	17	17	18	18	19	19	19														
5'9.5"	69.5	177														17	17	17	18	18	19	19	19	20													
5'10"	70.0	178															17	17	18	18	19	19	19	20													
5'10.5"	70.5	179																17	18	18	19	19	19	20	20												
5'11"	71.0	180																	17	18	18	19	19	19	20	20											
5'11.5"	71.5	182																		17	18	18	19	19	19	20	20										
6'	72.0	183																			18	18	19	19	19	20	20										
6'.5"	72.5	184																				18	18	19	19	19	20	20									
6'1"	73.0	185																					18	19	19	19	20	20	21								
6'1.5"	73.5	187																						18	19	19	19	20	20	21	21						
6'2"	74.0	188																							19	19	19	20	20	21	21						
6'2.5"	74.5	189																								19	19	19	20	20	21	21					
6'3"	75.0	191																									19	19	20	20	21	21					
6'3.5"	75.5	192																										19	19	20	20	21	21				
6'4"	76.0	193																											19	19	20	20	21	21			
6'4.5"	76.5	194																												19	20	20	21	21			
6'5"	77.0	196																												19	20	20	21	21			
6'5.5"	77.5	197																													20	20	21	21			
6'6"	78.0	198																													20	20	21	21			
6'6.5"	78.5	199																													20	20	21	21			
6'7"	79.0	201																													20	20	21	21			
Crank sizes	170mm																																				
													175mm																								
																									180mm												

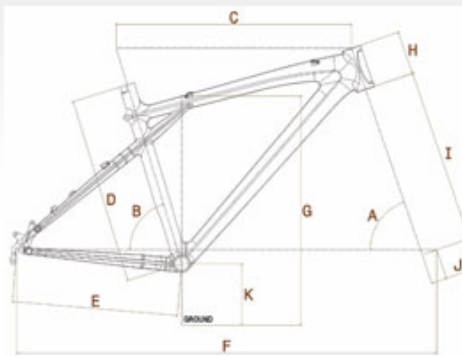
- 164 – výška postavy
- 81 – délka dolní končetiny
- výška rámu



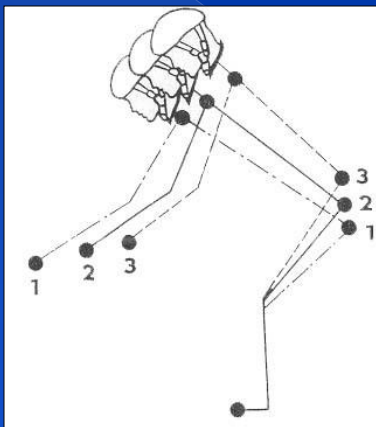
	S	M	L	XL
Sedlová trubka (D)	448	484	509	517
Horní rámová trubka (C)	560	589	612	630
Výška rámu v rozkroku (G)	723	750	772	781
Hlavový úhel (A)	69,5	69,5	69,5	69,5
Sedlový úhel (B)	73	73	73	73
Délka zadní stavby (E)	424	424	424	424
Délka hlavové trubky (H)	110	120	140	155
Výška středu (K)	333	333	333	333
Rozvor (F)	1062	1091	1116	1134



SPECIFIKACE	GEOMETRIE			
	S	M	L	XL
Sedlová trubka (D)	421,2	470,6	507	545,2
Horní rámová trubka (C)	565	596	616	634
Výška rámu v rozkroku (G)	688	719	751	788
Hlavový úhel (A)	71	71	71	71
Sedlový úhel (B)	73	73	73	73
Délka zadní stavby (E)	419	419	419	419
Délka hlavové trubky (H)	105	110	130	160
Výška středu (K)	298	298	298	298
Rozvor (F)	1031	1063	1083	1102

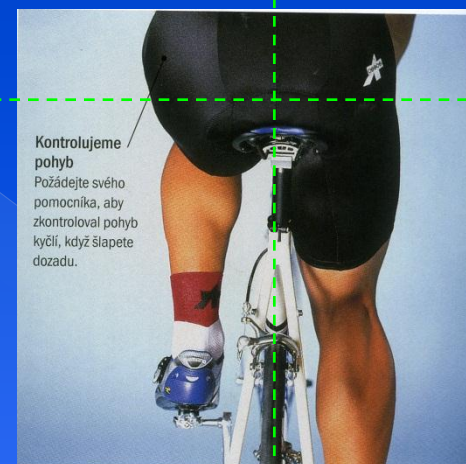
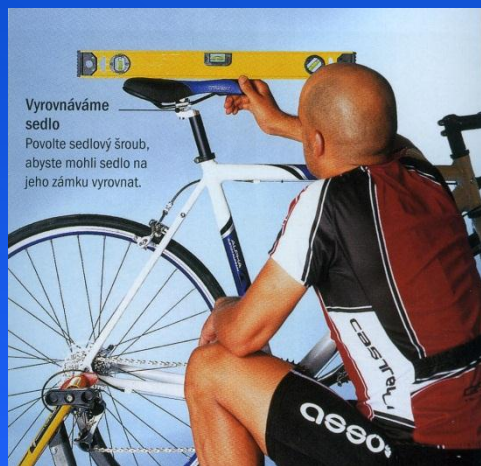
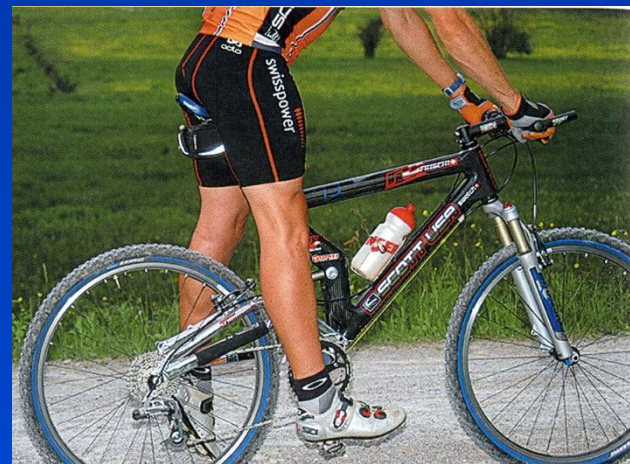
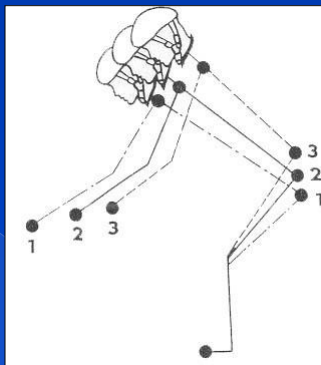


Geometrie rámu

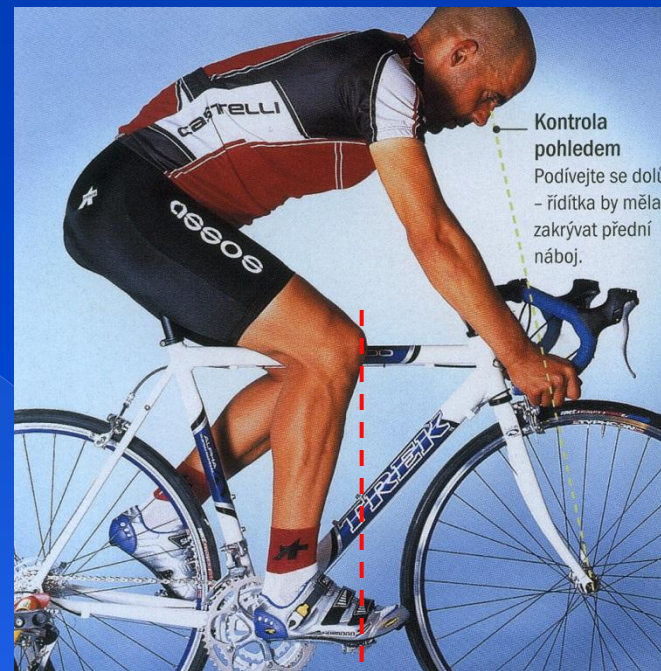
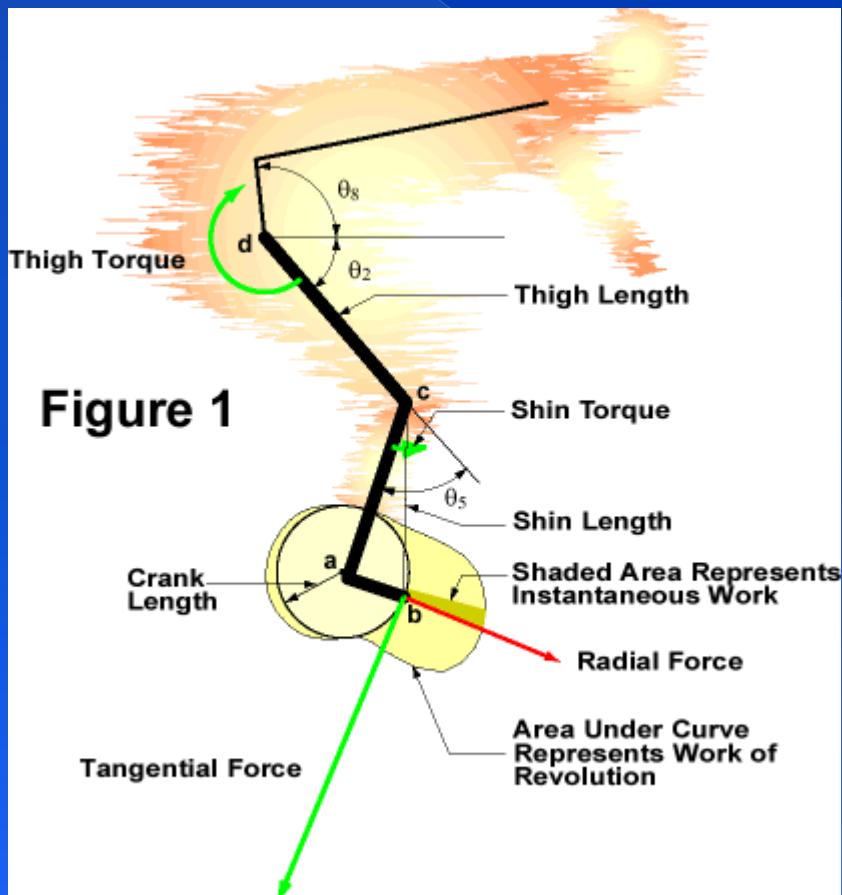


Poloha sedla

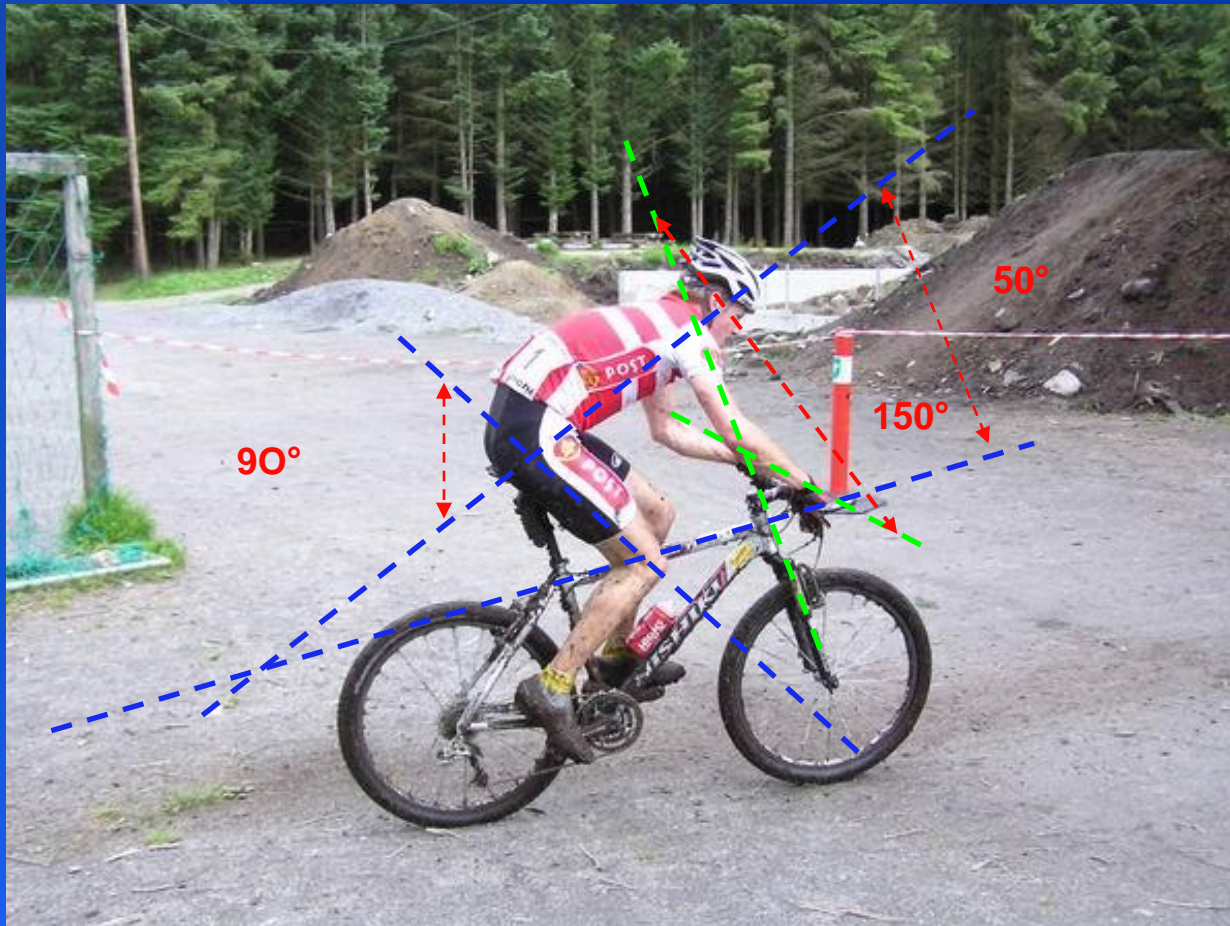
- Předozadní
- Výška sedla



Předožadní poloha sedla

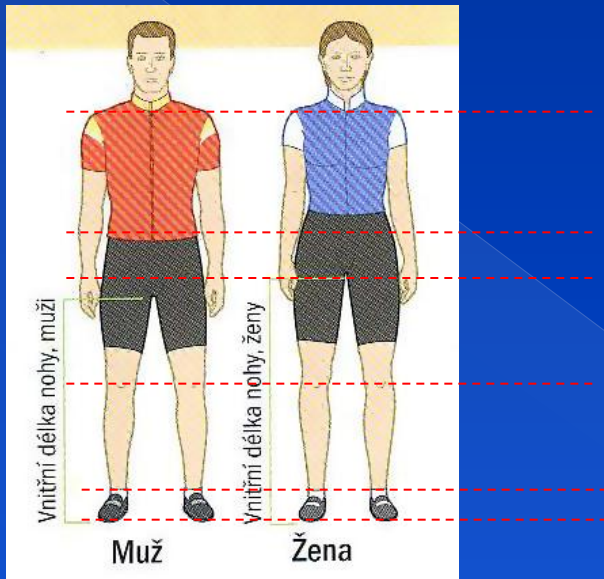


Vzdálenost řídítek od sedla



představce:
délka, sklon

Ženy x muži

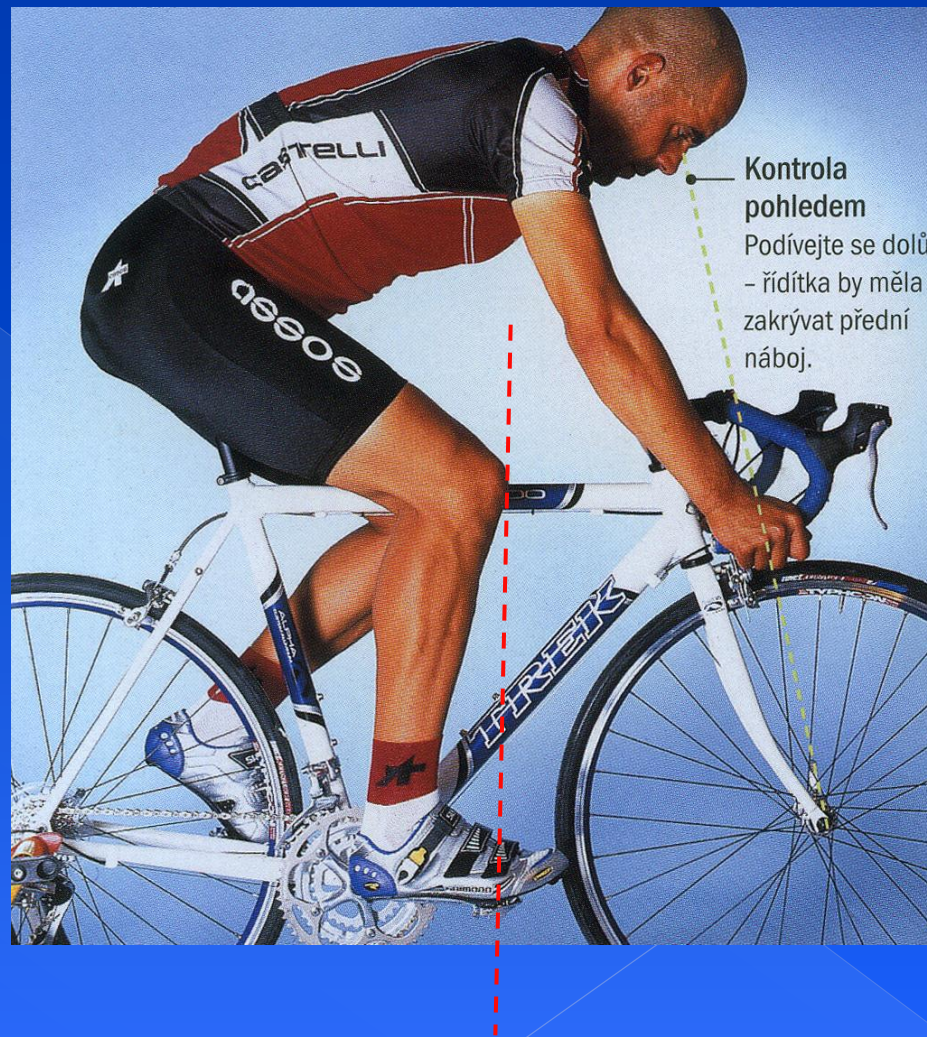
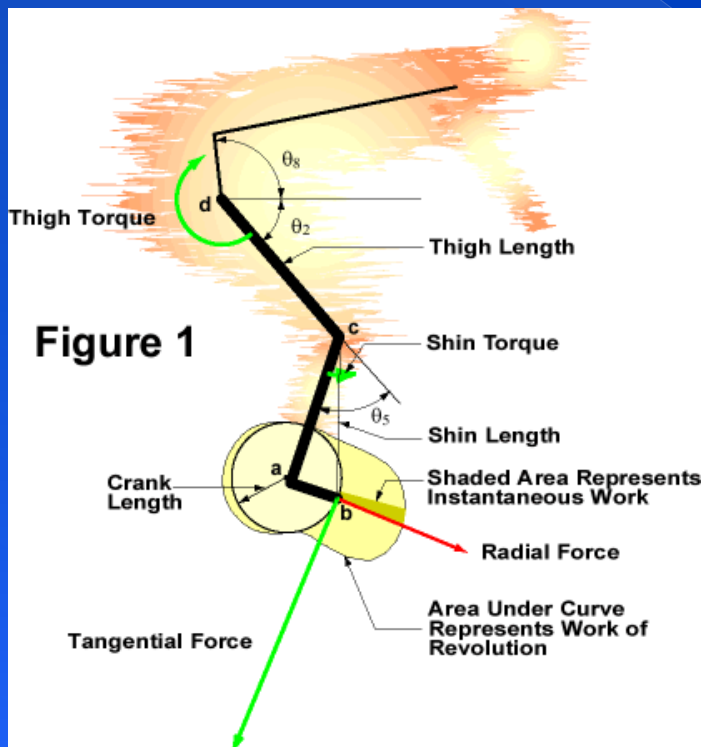


- široké sedlo
- Kratší brzdové páky
- Kratší brzdové páky
- Geometrie – nižší těžiště
- Kratší kliky
- Měkčí vidlice
- Kratší brzdové
- Nižší řídítka



kliky

- délka: 170, 175, 180mm



zdroje

- <http://www.rovobikereviews.com/road-bike-triathlon-bike-difference/>
- <http://www.humankinetics.com/excerpts/excerpts/choose-the-right-bike-for-your-riding-style>
- <http://www.bikequarterly.com/bq104.html>
- <http://mtbs.cz/clanek/specialized-fate-29-i-pro-zeny/kategorie/tech-news>