

SPINNING®



→ STUDIJNÍ PODKLADY

NASTAVENÍ KOLA SPINNER®



Kolo Spinner je konstruováno tak, aby vyhovovalo klientům různých tělesných proporcí i schopností. Umožňuje individuální nastavení výšky sedla i řídítek, díky čemuž získáváme maximum ze všech stylů jízdy a minimalizujeme riziko zranění.

Pokud jste úplným nováčkem, přijďte na lekci minimálně 15 minut předem, aby měl Váš instruktor dostatek času na to, aby Vás seznámil se správným nastavením a bezpečnou jízdou na kole.



« VÝŠKA SEDLA

Její správné nastavení zvyšuje pohodlí a bezpečnost Vaší jízdy. Odhad výšky sedla je snadný: položte chodidla na pedály nebo je zacvakněte do nášlapného systému a sešlápněte jeden z pedálů úplně dolů (do nejspodnější fáze záběru). V této pozici by měla být spodní noha mírně pokrčená v koleni.



« PŘEDOZADNÍ NASTAVENÍ SEDLA

Pro udržení optimální pozice trupu a kolen během jízdy upravujeme i předozaďní pozici sedla. Než začnete, ujistěte se, zda pohodlně dosáhnete na řídítka s mírným pokrčením loktů. Potom srovnajte oba pedály do stejné úrovně (vodorovná pozice se zemí). Pokud je česka předního kolene přímo nad středem pedálu, pak je Vaše sedlo ve správné pozici.



« VÝŠKA ŘÍDÍTEK

Řídítka umístěte do takové pozice, kde nebudete cítit zbytečné napětí v šiji a zádech a která je vám relativně pohodlná. Standardně doporučujeme u řídítek zachovat stejnou výšku, jakou má sedlo.



« UMÍSTĚNÍ CHODIDEL

Zasuňte chodidla do klipsen, s polštářky nad středem pedálů. Klipsny bezpečně utáhněte. Během jízdy udržujte vodorovnou pozici chodidel se zemí (nešlapejte špičkami dolů). Jen tak získáte maximum z každého záběru.