

Školička jízdy na lehokole.

Pozn. 1 Poznatky zde uvedené jsou založeny na zkušenostech s krátkým lehokolem. U jiných typů se mohou lišit.

Pozn. 2 Školička uvádí skutečně základní věci, zkušení borci se mohou pousmát, jim však není Školička určena. Naopak uvítám jakékoli poznatky a připomínky zkušenějších.

Takže začínáme:

Máme zbrusu nové lehokolo a chystáme se k první vyjížďce.

Nastavení dle velikosti postavy

Jako první věc je třeba si lehokolo nastavit podle velikosti naší postavy. To je nejlépe provést s prodávajícím, který již má zkušenosti. Nejprve si nastavíme správnou výšku sedla, abychom dosáhli nohama dobře na zem. Sklon sedla je lepší zpočátku nastavit do polohy "více sedlo", více vzpřímeně.

Důležitá je správná vzdálenost šlapacího středu. Při maximální vzdálenosti šlapky by měla být noha takřka napnutá. Polohu sedla i odstup šlapek budeme ještě s postupem času nastavovat několikrát, pro začátek to stačí.

Rozjezd

Před rozjezdem si nastavíme na kole nějaký lehký (pomalý) převod, s těžkým převodem bychom se nerozjeli. Zasedneme, jednu nohu na zemi, držíme brzdu, aby s námi kolo nikam nejelo. Druhou nohou nastavíme šlapku do horní úvratě tak, abychom mohli hned působit plnou silou. Povolíme brzdu a prudce šlápneme, zvedneme nohu ze země a šlápneme i druhou nohou. Důležité je zabrat, abychom se skutečně rozjeli a lépe drželi rovnováhu.

První začátečnickou chybou je opatrný rozjezd malou rychlostí, kdy je těžší vyvažovat lehokolo, a následný pád na stranu.

Jedeme

To se nám ale jistě nestalo, teď jedeme, a co dál? Musíme začít vyvažovat. Jízda na lehokole vyžaduje trochu jinou techniku než na klasickém vzpřímeném kole. Zde se vyvažuje hlavně řízením, tělo napul leží a nejde se s ním naklánět na stranu. Musíme tedy drobnými pohyby řídítek udržovat rovnováhu. Při zatáčení na krátkém lehokole také nastává "autobusový" efekt, kdy předek kola jede před předním kolem a zatáčí jakoby pozdě.

Za chvíli máme základy manévrování za sebou a poprvé okusíme ten příjemný pocit pohody a nadhledu při jízdě na lehokole. Pojďme však dále. Musíme si natrénovat hlavně plynulé rozjezdy. Na další rozjezd musíme myslet již při brzdění a včas si zařadit lehký převod. Jinak se rozjedeme velice obtížně, potácivě. Zde nelze dohnat tlak na pedály krátkým postavením se do šlapek jako na klasickém kole, musíme zařadit lehčí převod. Zbytek manévrování, řazení převodů atp. s lehokolem se již od klasického kola zase tolik neliší.

Výlet

Tak tedy už bravurně jezdíme v okolí domu a chystáme se na první menší výlet. To je třeba si trochu promyslet. Zde často začátečník zažívá zklamání dané neznalostí věci. Většina lidí po zakoupení lehokola prochází třemi typickými fázemi:

Fáze I. – nadšení

Ta nastává po základním zvládnutí techniky jízdy (viz výše), kdy adept poprvé zakusí ten příjemný pocit jízdy v leže. Lehokolo se zdá být strojem s klasickým kolem nesrovnatelně lepším, jak jen jsem mohl tak dlouho jezdit na té staré "klasice"?

Fáze II. - zklamání až hluboká skepse

První výlet s kopečky a kopci v cestě názor často zcela otočí. Kopce, které jsme na "klasice" dříve vyjeli bez zaváhání, najednou nějak neubývají, není už co lehčího zařadit, a začínají nás zatraceně bolet nohy.

Fáze III. - návrat do normálu a mírného nadšení

To je z nás už lehokolista.

V čem je tedy zakopán pes?

Prostě jízda na lehokole zaměstnává na nohách kromě hlavních velkých svalů i různé menší a hlavně jiné svaly, než kolo klasické. Také vazy, hlavně v koleně, jsou namáhány jinak. Naše nohy si na lehokolo musí zvyknout. Toto "zvyknutí" trvá u každého různě, nejméně ale několik týdnů, typicky spíše měsíců. Chce to prostě začínat jezdit postupně, jak si nohy zvykají tak teprve stupňovat zátěž. Pokud se nechceme na čas vzdát svých delších tras tak je lepší zpočátku lehokolo střídát s klasikou.

Také si musíme zvyknout na odlišnou techniku jízdy do kopce. Na lehokole volíme lehčí převody a jezdíme s větší frekvencí šlapání. Není zde možnost se "postavit" do šlapek. Chce to se pevně opřít do sedla a šlapat, a šlapat...

Někomu také pomohou nášlapné pedály. Pak si po ujetí několika stovek kilometrů na lehokolo konečně zvykneme. Odměnou nám budou příjemné pocity při jízdě a hlavně, po slezení z lehokola, nás budou bolet již jen ty šlapající nohy. Zbytek těla bude v pohodě, po několikahodinové jízdě hned můžeme dělat něco jiného a ne se z toho "dávat dohromady".

Lehu zdar.

Václav Poselt

Václav Poselt je majitelem pražské prodejny lehokol a provozovatelem domény www.lehokolo.cz