

# Bike instruktor

Příručka pro začínající  
bikery a bikerky



KATARÍNA TÓTHOVÁ

 GRADA®



# Bike instruktor

Příručka pro začínající  
bikery a bikerky



KATARÍNA TÓTHOVÁ

 GRADA®

### **Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

Všechna práva vyhrazena. Žádná část tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

**Katarína Tóthová**

**Bike instruktor**

**Příručka pro začínající bikery a bikerky**

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

obchod@grada.cz, www.grada.cz

tel. +420 220 386 401

jako svou 8266. publikaci

Odpovědný redaktor Šimon Tatiček

Sazba Jaromír Uxa

Návrh a grafická úprava obálky Jaromír Uxa

Ilustrace Katarína Tóthová

Počet stran 96

První vydání, Praha 2021

Vytiskla tiskárna FINIDR, s.r.o., Český Těšín

© Grada Publishing, a.s., 2021

© Katarína Tóthová, 2021

ISBN 978-80-271-4574-4 (ePub)

ISBN 978-80-271-4573-7 (pdf)

ISBN 978-80-271-3470-0 (print)

# Obsah

Základní nastavení kola	11
Základní postoj na kole	14
Biková abeceda	16
Rovnováha	18
Jízda do kopce	20
Jízda z kopce	25
Jízda ze schodů	28
Wheelie / jízda po zadním kole se šlapáním	30
Manuál / jízda po zadním kole bez šlapání	32
Bunnyhop / výskok s kolem	36
Skok	40
Drop	44
Jízda přes kořeny	46
Zatáčení	50
Pumptrack	59
První pomoc	66
Popis kola	72
Základní péče o kolo	73
Výroba překážek	78
Kde si zajezdit & mapa	84
Závěr	88
Druhy kol	90
Druhy disciplín	92
Druhy skoků	94



# Děkuju

Prvně děkuju své rodině. Radkovi za podporu i za obavy. Svým dětem za trpělivost ve chvílích, kdy já jsem na trpělivost neměla čas. Ivaně za fotky, bez kterých by nemohly vzniknout ilustrace, za péči o děti a za odvahu jít do toho po hlavě.

Andree, Teovi, Vlastovi, Sašovi, Evě a Štěpánovi, za fotky, připomínky a sdílení nadšení.

Pavlovi za půjčení manual machine a jeho ženě Lucce. Hynkovi a Márovi za tipy k péči o kolo. Vaškovi z Čemby za přehledné stránky mtb- czech.cz a jejich lokality k ježdění.

Petře, Ivaně a Veronice za jejich ochotu konzultovat připravovaný text. Že to dělaly ve svém volném čase, i když samy mají malé děti. Za jejich opravy a připomínky ke stylistice textu. Za to, že se to hezky čte.

Elišce, Honzovi a jeho zachranenyzivot.cz za konzultace, kontrolu a zastřešení kapitoly První pomoc.

Mírovi, že dal knížce její podobu a posunul ji o několik úrovní výš. Že se na to hezky kouká. Také za jeho nápady, rady a zkušenosti s tiskem.

Svým studentům a studentkám z tréninků, kempů a příměstských táborů.

Kolegům trenérům, instruktorům a učitelům za jejich zkušenosti. Báře, Vlastovi a Davidovi, že mi dali příležitost.

Všem, kteří při mně stáli nejen po dobu psaní knížky, ale šli se mnou kolikrát ne zrovna snadnou cestou, abych se dostala až sem. Všem ostatním, kteří mě podporovali a všem známým i neznámým, kteří půl roku neslyšeli o ničem jiném.

Děkuju.





# Úvod

Napsat knihu o technice jízdy na kole jsem nosila v hlavě asi tři roky. Chtěla jsem dát svoje dlouholeté zkušenosti z ježdění, závodění a také z koučinku na jedno místo a na papír.

Technickou jízdu na kole jsem se učila od 10 let. Stála jsem na stupních vítězů, jezdila na mistrovství a poháry u nás i ve světě. Během posledních 8 let jsem dělala instruktorku na bezpočtu výukových kurzů a své znalosti předávala dospělým i dětem. Potom, co jsem sama vedla pravidelné pumptrackové tréninky pro děti a víc jsem se zapojila do vedení bike kurzů, jsem si řekla, že není na co čekat.

Chtěla jsem vytvořit něco, co si můžete vzít s sebou na kolo, k čemu se budete vracet a co budete mít u sebe i bez připojení k internetu.

Je to manuál pro každého bez rozdílu věku a zkušeností. Technika krok za krokem a do detailu ilustrované postupy. Vysvětlím vše od základního postoje přes jízdu ze schodů až po skákání. Podíváme se, jakými způsoby se dá jezdit na pumptracku a kde všude se dají zkušenosti z dráhy uplatnit. Dovednosti se budou v knize prolínat a opakovat. Připravila jsem návody na výrobu překážek, které vám usnadní učení. Je zde také kapitola o první pomoci a v závěru najdete bezmála 140 míst k ježdění v České republice.

Ráda bych, aby vám kniha pomohla zlepšit vaše dovednosti, získali jste díky ní víc zkušeností a nebáli se jízdy v terénu. Abyste překážku nebrali jako problém, ale jako výzvu a zpestření. Abyste si takovou jízdu užívali, stejně jako já už 20 let. Ať se daří.



# Základní nastavení kola

Abyste mohli včas reagovat a přizpůsobit se terénu, je dobré mít správně nastavenou pozici brzdy na řídkách. Pro bezpečnější a pohodlnější jízdu si vysvětlíme správné nastavení výšky sedla a potřebný tlak v pneumatikách.

## Vzdálenost páček na řídkách

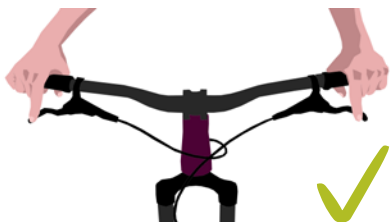
Na brzdu byste měli dosáhnout jedním prstem, proto je důležitá její vzdálenost. Ostatními prsty potřebujete pořádně držet řídká tak, aby vám při sjezdu těžšího terénu nevypadla z rukou. Díky vhodnému nastavení vzdálenosti páček vás také budou méně bolet předloktí, protože je nebudete tolik namáhat.

Brzdíte-li prostředníčkem, máte páčku daleko od řídek. Na brzdo-  
vé páčce by měl být šroubek na jeden z nejmenších imbusů nebo rovnou šroubek s otáčecí hlavičkou. S jeho pomocí si páčku přibližujete nebo oddalujete od řídek. Musíte na ni pohodlně dosáhnout, zároveň vás ale po zmáčknutí nesmí tlačit do ostatních prstů.

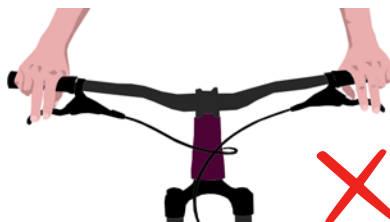


Pokud brzdíte dvěma prsty, máte pravděpodobně starší typ brzd. U nich je potřeba vyvinout víc síly k zastavení kola. Tohle ale u kotoučových brzd odpadá. Přesto se pokuste nastavit páčky správně. Budete si potom jistí, jestli je to brzdou, nebo její špatnou pozicí. Můžete ji také mít příliš blízko gripu (místo, kde držíte řídká) a svádí vás to mít na páčce připravené dva prsty. Mezera mezi gripem a brzdou by měla být 1,5 až 2 cm. Možná s ní budete muset prohodit řazení, abyste dosáhli pohodlně i na něj. Pokud jste naučení brzdit dvěma prsty, je potřeba se tento způsob brzdění odnaučit. Správně se

brzdí jedním prstem a to ukazováčkem. Díky i této malé změně budete schopni projet mnohem těžší terén než dříve.



Správně nastavené páčky brzd – páčky jsou 1,5 – 2 cm od gripů, brzdění jedním prstem.



Špatně nastavené páčky brzd – páčky jsou moc blízko gripu, brzdění dvěma prsty.

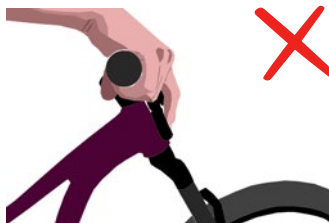
## Poloha celé brzdy

Další je nastavení polohy celé brzdy. Ruka by měla při brzdění plynule navazovat na zbytek těla. Zvláště důležité je to při jízdě z kopce, kdy jste váhou spíš na zadním kole. Nemějte ji proto moc dole, ale ani moc nahoře. V případě, že je brzda moc dole, nemusíte na ni v krizové situaci dosáhnout. Potřebujete okamžitě reagovat a hledáním brzdy byste ztratili drahocenný čas.

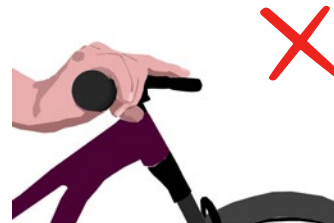
Nemějte ji ale ani příliš nahoře, protože potom kvůli nim musíte hodně zalomit zápěstí, případně ho máte zalomené už předem a tím pádem jste ohnutí v loktech, strkáte si je pod žebra a máte tím pádem špatně celý základní postoj. Lokty musí směřovat vždycky ven, což vám zalomené zápěstí nedovolí. Řekneme si o tom víc v následujících kapitolách.



Správně nastavená brzdová páčka.



Brzdová páčka je moc dole.



Brzdová páčka je moc nahoře.

## Výška sedla

Při správném nastavení výšky sedla máte mírně pokrčenou nohu. Pokud byste ho měli vysoko, budete se při jízdě naklánět do stran a brzy by vás z toho začala bolet záda. V případě, že ho budete mít příliš dole, zase budete nadměru zatěžovat kolena a bude se vám špatně šlapat, takže toho moc neujedete. Jízda na kole pro vás nebude pohodlná.



Správně nastavená výška sedla –  
noha je mírně pokrčená.



Špatně nastavená výška sedla –  
noha je příliš pokrčená.



Špatně nastavená výška sedla –  
noha je příliš natažená.

## Tlak v pneumatikách

Nelze obecně říci, jak přesně máte mít nafouknutá kola. Záleží na tom, kolik vážíte, jaké máte jezdecké zkušenosti a v jakém terénu jedete. Přesná čísla minima a maxima jsou napsaná na boku pláště. Obecně platí mít na zpevněnou dráhu co nejvíc nafoukaná kola. Díky tomu totiž nedochází k tak vysokému tření a pojedete rychleji.

Do lesa a na technický či rozbitý terén jsou zase lepší méně nafouknutá kola. Nebude to ustřelovat a plášť se lépe přizpůsobí povrchu. Vyhněte se ale také tomu, že je nafouknete moc málo. Při přejetí ostré překážky byste pak totiž mohli procvaknout duši. Najít správnou úroveň nafouknutí kol je zkrátka alchymie a je potřeba to zkoušet a hledat ideální variantu.

# Základní postoj na kole

Správný základní postoj vám dovolí správně přenášet váhu a umožní přejet jakoukoli překážku. Je potřeba si ho osvojit a automaticky ho používat, hned jak si stoupnete do pedálů. Když se vám kolo moc rozjede a nemáte ho pod kontrolou, zachovejte chladnou hlavu. Vraťte se do základního postoje a zpevněte se. Vyhnete se tím mnoha pádům.

Záda máte souběžně s rámem kola a váhu rovnoměrně na obou kolech. To znamená hrudník nad řídítky a zadek nad sedlem. Kdybyste měli váhu nad zadním kolem, přední by zůstalo odlehčené a při najetí na překážku by se vám mohlo nečekaně zvednout, takže by hrozil pád.

Lokty směřují ven a kolena od sebe. Nohy a ruce fungují jako tlumiče, jsou vlastně takovým jejich pokračováním. V tomto postoji také dáváte prostor kolu, kterému tím umožníte dělat svoji práci. Možná se bojíte a koleno si kolo držíte, jenže při přejezdu nerovností vám v této pozici kolo spíše ublíží.

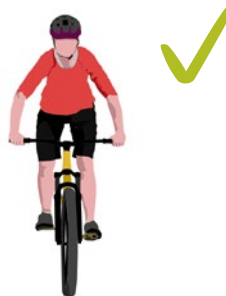
Pedály jsou vodorovně. Nenechávejte jeden dole, mohli byste totiž trefit kámen nebo jinou nerovnost a hrozil by vám pád. Pedály máte v první třetině boty, chodidla z nich v této pozici tolik nepadají a správně přenášejí rány.

## TIPY

- učte se jezdit nejdřív pomalu a přesně
- na dráhu a do terénu vjíždějte napoprvé pomalu
- myslete na to, že to zvládnete
- soustřeďte se na dovednost, kterou právě trénujete
- vždycky mějte připravený prst na zadní brzdě
- dívejte se kousek před sebe
- dívejte se tam, kam chcete jet
- nedívejte se pod přední kolo
- řadí se pod kopcem
- brzdí se před zatáčkou



Váha je na obou kolech rovnoměrně.



Lokty směřují ven a kolena od sebe.



Větší část váhy je na zadním kole,  
přední kolo je odlehčené.



Lokty jsou zalomené pod žebry,  
kolena jsou u sebe.

poznámky

---

---

---

---

# Biková abeceda

Na rozcvičení doporučuji udělat si bikovou abecedu, tak jako dělají atleti abecedu běžeckou. Během cvičení by bylo vhodné, aby vás někdo natočil nebo vyfotil. Pomůže vám to při nácvičku jednotlivých dovedností a umožní vám to zdokonalovat se.

Možná se vám to bude zdát jednoduché nebo zbytečné, ale potřebujete si vyzkoušet, kam až můžete jít a co vám kolo dovolí. Dostanete ho víc do ruky. Všechno zkoušejte v malé rychlosti a několikrát za sebou.

Dejte si sedlo dolů, protože pak se z něj snáz dostanete. Mějte raději volné pedály, nebudete s kolem tak pevně spojeni a můžete rychleji reagovat. Nebojte se dělat chyby a dotknout se kola.

- 1. Rovnováha** - najděte si rovinu a udělejte na ní čáry nohou. Ke každé čáře si pomalu dojeďte a zabrzděte na ní. Snažte se chvíli držet rovnováhu. Občas si přišlápněte, abyste se srovnali. Existují další a další cvičení, které si vyzkoušíme ještě v kapitole Rovnováha.
- 2. Zadek za sedlo** – dejte kolena od sebe a jděte co nejvíc za sedlo a co nejniž nad zadní kolo.
- 3. Váha na přední kolo** – zkuste dát všechnu svoji váhu na přední kolo. Pokrčte se v loktech a v kolenou.
- 4. Celý rozsah pohybu** – spojte dohromady pohyby „zadek za sedlo“ a „váhu na přední kolo“ a udělejte to najednou.
- 5. Zadek a nohy do strany** – nohy mějte před sedlem a zadek nad ním. Potom jděte do strany. Bude se vám to dělat lépe, když dáte na stranu celé kolo.
- 6. Kliky na kole** – váhu mějte na obou kolech stejně. Kolena a lokty jsou od sebe.





Rovnováha.



Zadek za sedlo.



Váha na přední kolo.



Zadek a nohy na jednu stranu.



Zadek a nohy na druhou stranu.



Klík na kole.

poznámky

---

---

---

---

# Rovnováha

Rovnováha je základ, který musíte umět, abyste na kole mohli zvládat další dovednosti. Proto ji uvádím hned jako první. Je potřeba ji neustále trénovat a spadá do kategorie „nejdřív pomalu a přesně a až potom rychle“.

Abyste udrželi rovnováhu, mějte pedály vodorovně, hrudník nad řídítky, lokty ven a kolena mírně od sebe. Dívejte se kousek před sebe a spíš se snažte hýbat do stran řídítky než celým tělem. Pokud stojíte na místě a začnete přepadávat na bok, trochu si šlápněte, tím se srovnáte. Kousek popojedte, zastavte a znovu se snažte držet balanc. Tohle vám půjde líp do kopce, protože šlápnutí tady funguje trochu jako brzda. Průběžně si přibrzdujte zadní brzdou.

Zkuste si sundat jednu nohu z pedálu a vyvažovat s ní.

Držení rovnováhy lze trénovat různými způsoby. Nakreslete na zem čáru nohou a snažte se ji, co nejpomaleji přejet nebo jeďte velmi pomalu po obrubníku. Další možnost je zapřít se předním kolem o strom a tlačit do pedálu. Pomůže vám to držet balanc. Když bude strom mírně z kopce, bude to snazší. Stejným způsobem se dá zapřít o vodorovně ležící překážku, např. o padlý strom nebo železný traverz. Takovou překážku potom můžete i přejet. Pomalé přejetí si zkoušejte také na úzké lávce nebo na kolejnici.



Zapření o strom.



Zapření do vodorovné překážky.



Přejezd úzké lávky.



Zastavování mezi kuželi.

poznámky

---

---

---

---

# Jízda do kopce

Pokud si chcete užít jízdu z kopce a nejste zrovna v bikeparku s lanovkou, jždě do kopce se nevyhnete. V dnešní době je k dispozici spousta singltrail center, kde je i jízda do kopce zábavná díky příjemně stoupající cestě přírodou. I tady je ale pár věcí, které byste měli vědět.

Při jždě do kopce se držte pevně, ale ne křečovitě řídítek. Budte sníženi hrudníkem nad řídítky, aby se vám nezvedalo přední kolo. Zároveň ale ne tolik, aby se protáčelo zadní kolo. Podle toho, jak je kopec prudký, u jízdy sedte nebo stůjte. Řadí se pod kopcem. V kopci by se vám to už nemuselo podařit. Mimo to, řazením v kopci ničíte řetěz a ozubená kola. Také tady platí, že je lepší dívat se kousek před sebe. Budete vědět, co vás čeká, můžete včas reagovat a vybrat si ideální stopu.

Druhů kopců je několik. Jízda v sedle se může prolínat s jždou ve stoje spolu s jždou přes překážku. Vysvětlíme si, jak jezdit dlouhý táhlý kopec, krátký prudký nebo technicky náročný kopec.

## Dlouhý kopec

Při jždě do dlouhého kopce sedte v sedle. Občas se můžete zvednout, abyste si protáhli nohy. Převod zvolte takový, abyste nemuseli příliš těžce šlapat a zároveň ani nešlapali příliš rychle. Přesný převod vám neřeknu, protože to bude mít každý jinak. Záleží na vaší fyzické kondici, typu kola i okamžité náladě. Říďte se podle sebe. Pokud se vám pod kola dostane menší nerovnost nebo malý kořínek, stačí se lehce zvednout ze sedla. Po překonání překážky se vraťte zpátky. Snažte se nezastavovat, když vás něco rozhodí nebo se vám protočí zadní kolo. Nastupování v kopci je náročnější než se vyrovnat s chvilkovým nepohodlím. Jestli už přeci jen zastavíte, klidně si popojděte a rozjedte se z vhodnějšího místa.