

## Voľba rámu pre KROSS bicykle

**Voľba rámu** má veľký vplyv na komfort pri jazde, bohužiaľ to ale nie je tak jednoduché, ak si na bicykel nemôžeme sadnúť a vyskúšať ho. V priebehu rokov bola vyvinutá metóda ktorá nám pomáha vybrať si minimálnu veľkosť rámu a to tak, že po zosadnutí z bicykla je vzdialenosť medzi hornou rámovou trubkou a rozkrokom aspoň 10cm. Tu je postup:

1. Stojte naboso pri stene.
2. Zmerajte vzdialenosť medzi podlahou a rozkrokom.
3. Vynásobte výsledok 0.57 u horského bicykla, 0.63 u trekingového kolesá a 0.66 u cestného bicykla.
4. To vydeľte 2.54 ak chcete získať výsledok v palcoch. Táto hodnota predstavuje veľkosť rámu ktorú by ste mali používať.

Bohužiaľ musíte mať na pamäti, že tieto výpočty sú veľmi všeobecné vzhľadom k počtu možných cyklistických štýlov ktoré ľudia vymysleli. Okrem toho, to dĺžka bicykla robí ešte ťažšie, pretože má rozhodujúci vplyv na vašu pozíciu pri jazde na bicykli, a síce: ak pri jazde príliš "ležíte", môžete zmeniť držiak riadidiel na kratšie alebo "zakrivený" s vyšším držaním. Tieto zmeny zapríčiní že vaša pozícia na bicykli bude vzpriamená a pohodlná. Ak však cítite, že je vaše telo nahnuté príliš dozadu a pri stúpaní máte pocit ako by sa predné koleso sotva dotýkalo zeme, mohlo by pomôcť posunúť sedlo dopredu.

Ďalšia vec je štýl jazdy na bicykli. V prípade klasických štýlov, ako je jazda na horskom bicykli, jazda po ceste alebo treková cyklistika veľkosti uvedené nižšie v tabuľke budú väčšinou súhlasiť. Avšak sa budú líšiť, ak chcete bicykel používať pri viacerých extrémnych jazdách ako napríklad pri maratónoch, XC závodoch, v 4 Cross, Enduro a alebo pri jazde z kopca. V takomto prípade bude vhodnejšie rám o jednu až dve veľkosti a to hlavne kvôli tomu, že menšie koleso je ľahšie ovládateľné. Dávajte však pozor aby ste to s malou veľkosťou rámu neprehnali, to by mohlo mať za následok zlý prevádzku kola. Je teda nutné, nájsť akúsi "zlatú strednú cestu", s prihliadnutím na matematickým výpočtom, cyklistickému štýlu a skúsenostiam cyklistov.

## Bicykle pre dospelých

<b>Telesná výška</b>	<b>Vnútoraná dĺžka nohy v centimetroch</b>	<b>Veľkosť rámu MTB/CROSS</b>	<b>Veľkosť rámu CITY/TREKKING</b>
152 cm	71 cm	14" (36cm)	16" (41 cm)
157 cm	72 cm	15" (38 cm)	17" (43 cm)
162 cm	74 cm	16" (41 cm)	18" (46 cm)
167 cm	75 cm	16" (41 cm)	18" (46 cm)
172 cm	76 cm	17" (43 cm)	19" (48 cm)
175 cm	77 cm	17" (43 cm)	19" (48 cm)
177 cm	79 cm	18" (46 cm)	20" (51 cm)
182 cm	82 cm	18" (46 cm)	20" (51 cm)
187 cm	86 cm	19" (48 cm)	21" (53 cm)
192 cm	89 cm	20" (51 cm)	22" (56 cm)
197 cm	92 cm	21" (53 cm)	22" (58 cm)

## Bicykle pre deti

<b>Vek</b>	<b>Vnútoraná dĺžka nohy v centimetroch</b>	<b>Veľkosť rámu</b>	<b>Veľkosť kolies bicykla</b>
4-6	48 cm		16"
5-8 rokov	53 cm	11"	20"
5-8 rokov	56 cm	12"	20"
5-8 rokov	58 cm	13"	20"
7-12 rokov	66 cm	14"	24"
7-12 rokov	69 cm	15"	24"