**Jak se obléci na kolo?**

Teplo je tu a s ním každoročně přichází cyklistická sezona. Je čas vytáhnout kolo z garáže, ze sklepa, nebo ho sundat ze stěny a vyrazit ven. Konečně je to tu!

S první jízdou přichází každý rok se opakující otázka. Jak se mám vlastně obléci? Rána jsou ještě docela chladná a také přes den, když zajde slunce a trochu foukne, nemusí být úplně teplo. Zato když je nebe vymetené, může být vedro jako v létě. Složité. Co když mi bude zima, co když zmoknu? Mám vůbec vyjíždět?

Samozřejmě že máte. Neexistuje špatné počasí, jen špatně oblečená cyklistka. Obléci se na kolo není věda. Ostatně čtěte dále.

Takže, co na sebe? Pamatujte si, že základem je správně vrstvit oblečení a neoblékat se ani moc, ani málo. Optimální je být oblečená takzvaně na hranici teplotního minima, tedy tak, že je vám před tím, než se začnete hýbat a rozproudíte krev v žílách, skoro až trochu zima. Pokud se totiž oblečete moc a v prvním kopci propotíte veškeré oblečení, budete toho litovat. Tuto hranici není úplně jednoduché trefit, takže si pro jistotu vždy přibalte na výlet něco navíc.

Naprostým základem je dnes funkční oblečení, které, pokud ho budete správně vrstvit na sebe, bude odvádět pot z vašeho těla. Cyklistický dres nebo tričko s kapsami na zádech, do kterých se vám vejde třeba větrovka nebo nepromokavá bunda. K tomu kalhoty nebo šortky opatřené kvalitní vystýlkou. Bez ní raději nevyjíždějte, přeci jen opruzeniny ze sedla nejsou nic příjemného. Vše samozřejmě ze strečového materiálu, který odvádí pot a chrání před slunečním zářením. Aby vše sedlo k sobě nejen funkčně, ale také vzhledově, jsou dnes na trhu dostupné celé řady cyklistických setů. Zkuste třeba Maloja PortaM, je opravdu parádní.

Pro chladnější dny se vám pak může hodit dlouhý dres ve verzi se zateplením nebo bez, podle toho jaké je zrovna počasí. Navíc při jízdě z kopce přeci jen vždy fouká a pocitová teplota může být nižší než ta skutečná i více než o deset stupňů. Proto je vždy dobré se před delším sjezdem přiobléci. Bunda nebo vesta z neprofukového a vodě odolného materiálu se pro tyto účely náramně hodí. Co třeba TINAM? Neprofuková voděodolná bunda, která navíc skvěle vypadá.

Samozřejmě nezapomínejte na bezpečnost. Cyklistická přilba je dnes samozřejmostí a vyplatí se připlatit třeba za technologii SPIN eliminující nebezpečné rotační síly působící při pádu na hlavu jezdce. Koukněte na přilbu POC Ventral SPIN. Kromě skvělé ochrany je také lehoučká a skvěle odvětraná. To jsou další vlastnosti, které se vám při jízdě budou vždy hodit.

Kromě helmy doporučujeme nevyjíždět bez cyklistických rukavic. Nejenže vás při případném pádu ušetří krvavých šrámů na dlaních, ale hlavně zpohodlní jízdu. Držet se celý den řídítek bez rukavic nemusí být nic příjemného a může so objevit i nějaký ten puchýř.

A samozřejmě, nesmíme zapomenout na brýle. Nejde jen o módní doplněk. Určitě nechcete přijet domů s očima vypálenýma od sluníčka. Ani muška nebo prach v očích není nic příjemného. Některý z modelů POC Aspire skvěle odvede svou práci a ještě hodně dobře vypadá.

Sečteno podtrženo, obléci se na kolo není věda. Chce to jen nepodcenit počasí, vše správně navrstvit na sebe, nezapomenout se před sjezdem přiobléci a dbát na bezpečnost. Trh je plný všelijakých technologických vychytávek, které nejen že fungují, ale dnes i skvěle vypadají. V cyklistickém oblečení se tak již dávno nemusíte stydět vyrazit ven. Stačí si vybrat…

**Produktové tipy:**

**Maloja PortaM. 1/2 dres a šortky PortaM. 1/2**

Dámský cyklistický set od značky Maloja padne každé ženě. Dres s krátkým rukávem a se zipem schovaným pod tkaninou doplňují šortky z multistrečového materiálu. Technologie AirDry a QuickDry umožňují lépe odpařovat vlhkost, chrání před UV zářením a rychle usychají. Polygiene zase snižuje zápach a tvorbu bakterií. Díky tomu je nejen možné dres i šortky nosit vícekrát za sebou bez praní, ale také jim prodlužuje životnost.

Ryze ženský potisk Maloja na hrudníku a rukávech se objevuje i na šortkách, dohromady oba kousky tvoří vysoce funkční a trendy cyklistický set. Oba kousky jsou v pěti barevných kombinacích.

www.maloja.de / PortaM. 1/2 dres – 2 590 Kč, PortaM. 1/2 šortky – 2 490 Kč

**Maloja Tinam**

Lehká neprofuková bunda od německé značky Maloja se skvělou prodyšností. Delší zadní díl bundy zabraňuje jejímu vyhrnutí při jízdě na kole. Stahovatelná kapuce pod helmu, stojací límec zapínatelný až pod bradu – to vše dělá z TINAM. Skvělou bundu do nepříznivých podmínek, kterou navíc jednoduše sbalíte do malého pytlíčku a dáte třeba do zadní kapsy dresu.

[www.maloja.de](http://www.maloja.de) / 3890 Kč

**POC Ventral Air Spin**

POC Ventral Air Spin je pokračující řada silničních helem, kde je kladen důraz na aerodynamiku, nízkou váhu, odvětrání a především bezpečnost. Cílem této švédské značky je neustále posouvat hranice bezpečnosti. Technologie POC SPIN je ochrana proti nárazu, při kterém dochází nejenom k přímému nárazu, ale i rotaci helmy. Výstelky SPIN jsou uvnitř přilby a přidávají další ochrannou vrstvu proti rotacím při nárazu v jakémkoliv směru, umožňují volný pohyb hlavy vzhledem k přilbě a snižují tak sílu přenášenou na samotný mozek. Z konstrukčního hlediska se jedná o Unibody konstrukci se zvýšenou ochranou spánkové a týlní části a celkově větší vrstvy EPS. Přilba nabízí maximální spojení aerodynamiky – bezpečnosti – komfortu - odvětrání

www.pocsports.com/  6 490 Kč

**brýle POC ASPIRE**

Nový model brýlí Aspire byl vyvinut tak, aby vyhovoval potřebám cyklistů s novým designem pro optimální pohodlí a pocit, s nebo bez přilby.

Grilamidový rám je lehký, ohebný, odolný a hydrofilní kaučuk zůstává chytlavý, i když je vlhký, takže brýle budou vždy, když se budete pohybovat, bez ohledu na dešť perfektně sedět. Aktualizovaný systém Aspire je k dispozici s řadou čoček Clarity, které poskytují nejvyšší úroveň kontrastu a barvy pro jízdu v silničních, mtb a městských prostředích.

www.pocsports.com/ 5 190 Kč