

# ROWEROWE PORADY

## Dziesięć przydatnych porad rowerowych

Cześć! Bardzo się cieszę, że zapisałeś/zapisałaś się na mój newsletter. Jest to najlepsza forma kontaktu z czytelnikami i zawsze, jeśli tylko będziesz mieć jakiegokolwiek pytania odnośnie wpisu – możesz śmiało odpisać na maila, którego ode mnie otrzymasz.

Jeśli otrzymałeś tę krótką publikację od kogoś znajomego, a mam nadzieję, że rozejdzie się ona po Internecie :) w ramach podziękowania – również zapisz się na mój rowerowy newsletter: <http://www.rowerowe-porady.pl/zapisz-sie-na-rowerowy-newsletter/> W każdej chwili można z niego zrezygnować, ale myślę, że szybko przekonasz się, że warto go otrzymywać.

Do meritum - postanowiłem podzielić się z Tobą dziesięcioma poradami, takimi rowerowymi life-hack'ami, dobrymi pomysłami ułatwiającymi życie. Mam nadzieję, że Ci się przydadzą, lub przynajmniej zaciekawią. Miłej lektury!

### 1) Jak przypiąć dwa rowery do stojaka, mając tylko jeden, mały U-Lock?

Na pierwszy rzut oka może się to wydawać niemożliwe. Pałąk nie obejmie dwóch, zazwyczaj grubych ram i jeszcze do tego musi zmieścić się tam stojak. Ale jeśli dobrze się pokombinuje... Kliknij na filmik i zobacz rozwiązanie: <http://vimeo.com/10120939>

### 2) Jak zwiększyć widoczność roweru nocą?

Oczywiście podstawą jest przednia i tylna lampka. Podczas nocnej jazdy są one obowiązkowe.

Dobrym pomysłem jest również założenie odblasków. Jednak tradycyjne, plastikowe odblaski nie dość, że nie są zbyt piękne, to jeszcze jest kłopot z ich montażem.

Rozwiązaniem może być odblaskowa taśma samoprzylepna. Wpisz w Google czy na Allegro hasło „[taśma odblaskowa](#)”. Za kilka złotych kupisz porządną odblaskową taśmę, np. firmy 3M. Jest ona przeznaczona do oklejania TIR-ów, tak więc na rower również się nada. Wystarczy uciąć odpowiednie kawałki, nakleić i gotowe.

### 3) Co zrobić ze starą, nieużywaną kierownicą szosową i mostkiem?

Jeśli w domu zalega Ci taki baranek, a nie chcesz go wyrzucać lub sprzedawać – możesz go kreatywnie wykorzystać. Jeśli masz smykałkę do majsterkowania i dostęp do narzędzi, możesz zrobić wieszak rowerowy na ścianę.



[fot.decomyplace.com](http://fot.decomyplace.com)

### 4) Rób samemu napoje izotoniczne

Jeśli zdarza Ci się kupować izotoniki (nie mylić z energetykami typu Red Bull), takie jak np. Powerade czy Oshee – dobrze wiesz jak takie napoje potrafią wydrenować kieszeń. Ale z drugiej strony nie ma co ukrywać, nawadniają organizm o wiele lepiej niż zwykła woda.

Rozwiązaniem jest samodzielne przygotowywanie napoju izotonicznego. To nic skomplikowanego. Weź 1,5 litra wody, 3 łyżki miodu, sok wyciśnięty z jednej cytryny oraz 1/3 łyżeczki soli (najlepiej morskiej). Wszystko dobrze wymieszaj i gotowe!

### 5) Kupuj w internecie

Nie jest to stuprocentową regułą, ale produkty kupowane w Internecie potrafią być do 40% tańsze, niż w tradycyjnych sklepach. Wszyscy rozumiemy koszty ponoszone przez stacjonarne sklepy, trzeba wynająć lokal, opłacić pracowników. Ale jeśli w sklepie widzisz licznik rowerowy za 130 złotych, a możesz go kupić, w dobrym, zaufanym sklepie internetowym za 80 złotych – to wybór jest prosty.

## **6) Co zrobić gdy przebijesz dętkę i nie masz łatek?**

Zakładam, że masz przy sobie pompkę, lub jesteś w stanie ją załatwić (stacja benzynowa, albo ktoś w okolicy pewnie będzie miał). W miejscu gdzie zrobiła się dziura, zrób mocny węzeł. Napompuj koło i ostrożnie dojeżdź do miejsca ewakuacji. Tak „naprawiona” dętka nie nadaje się do długiej jazdy.

P.S. Lepiej zawsze miej przy sobie łatki samoprzylepne. Kosztują grosze, a mieszczą się do pudełeczka mniejszego niż paczka zapalek.

## **7) Prędkość jazdy ma duży wpływ na spalanie kalorii**

Jeśli ważysz 70 kilogramów i jedziesz rowerem z prędkością 15 kilometrów na godzinę, spalisz 230 kalorii. Gdybyś jechał/jechała troszkę szybciej, na przykład 20 kilometrów na godzinę, spalisz już 375 kalorii. Są to wartości podane dla jednostajnej jazdy, po płaskim, bez wiatru.

Jeśli chcesz zgubić jeszcze więcej kalorii, jeźdź zmiennym tempem, wybierając trasę tak, by na Twojej drodze znalazło się kilka podjazdów.

## **8) Jak szybko ustawić siodełko w rowerze**

Ustawienie siodełka, to jedna z najważniejszych rzeczy w jeździe rowerem. Źle ustawione siodełko spowoduje ból kolan, a także pedałowanie nie będzie wygodne. Nieraz na mieście widzę osoby z tak tragicznie ustawionym siodełkiem, że zastanawiam się jak w ogóle udaje im się jechać :)

Siodełko trzeba wyregulować w trzech płaszczyznach. Góra-dół, przód-tył i jeszcze kąt pod jakim opada lub wznosi się dziób. Góra-dół jest prosta, gdy jedziesz i maksymalnie wyprostujesz nogę na pedale, noga powinna być minimalnie ugięta. Jeśli nie możesz wyprostować nogi, albo ledwo dosięgasz pedałów – coś jest nie tak.

Następnie ustaw siodełko przód-tył. Usiądź na siodełku, najlepiej opierając się trochę o ścianę. Poproś drugą osobę by wzięła sznurek z ciężarkiem na dole (może to być bateria, zegarek, cokolwiek). Ustaw ramiona korby (inaczej mówiąc ustaw pedały) w poziomie, linia poprowadzona od kolana prosto w dół, powinna przebiegać przez środek pedału. A przynajmniej mniej więcej.

Ostatnie ustawienie, to kąt dzioba. Siodełko na początek najlepiej ustawić idealnie w poziomie. Następnie podczas krótkiej przejażdżki sprawdzasz czy jest Ci wygodnie. Od razu poczujesz, jeśli coś jest nie tak. Tu potrzeba chwili cierpliwości, jeśli coś nie gra, lekko zmieniasz kąt, dokręcasz i znów jedziesz. Ja swoje nowe siodełko poprawiałem pięć razy, zanim znalazłem idealny kąt.

Mimo, że ten opis może brzmieć skomplikowanie, to tak w rzeczywistości nie jest. Jeśli jedziesz cudzym rowerem i nie chce Ci się bawić, to najważniejsze jest ustawienie siodełka góra-dół. Noga musi się prawie prostować.

## 9) Czy ciśnienie w oponach ma wpływ na drogę hamowania?

Wydawać by się mogło, że im gorzej napompowane koło, tym szybciej zahamuje. Zwiększa się powierzchnia stykająca się z podłożem, a co za tym idzie – tarcie. Jednak jak pokazał mój eksperyment – wcale tak nie jest:

<http://www.rowerowe-porady.pl/cisnienie-w-oponie-a-droga-hamowania/>

Najprawdopodobniej dzieje się tak dlatego, że słabo napompowana opona odkształca się i wcale nie styka się całą powierzchnią z podłożem. Stąd dłuższa droga hamowania. Warto pilnować podanego na oponie zalecanego ciśnienia.

## 10) Nie masz mocowań na bagażnik, a chcesz go założyć?

Niektóre rowery nie mają mocowań na tylny bagażnik. Są to najczęściej rowery szosowe i sporo rowerów górskich (chyba wszystkie z tylną amortyzacją). Jeśli chcesz pojechać na kilkudniowy wyjazd, albo wozić ze sobą trochę rzeczy na przykład do pracy, idealnym rozwiązaniem w takim przypadku jest bagażnik mocowany do wspornika siodełka. Wystarczy, że wpiszesz w Google „[bagażnik na sztycę](#)” i znajdziesz kilka modeli takich bagażników w cenie ok. 100 złotych.

Warto szukać bagażników z udźwigiem 10-15 kilogramów, najlepiej takich, które mają boczne wzmocnienia. Są one konieczne jeśli chcesz wozić ze sobą sakwy, a nie tylko torbę na górę bagażnika. Author ma w swojej ofercie bagażnik, do którego można dokupić takie boczne wsporniki i zakładać w razie potrzeby.

I to by było na tyle, mam nadzieję, że spodobały Ci się moje patenty. Jeszcze raz wielkie dzięki za zapisanie się do newslettera. Do przeczytania!

Pozdrawiam,

Łukasz Przechodzeń

[www.rowerowe-porady.pl](http://www.rowerowe-porady.pl)

Zezwalam na rozpowszechnianie powyższego tekstu w niezmienionej formie, w postaci tego pliku PDF. Nie zezwalam na jego kopiowanie, przetwarzanie i wykorzystywanie bez mojej wyraźnej zgody.