

Synáček jde do školy

ROGER MINKOW

Trochu důvtipu a zkušeností s nejmodernější cyklistickou technikou vyžaduje to, aby člověk pochopil, co má americký lékař Roger Minkow společného s iniciály BG. „BG“ je jeho dítě, vlastní dítě! Křestním jménem Body, příjmením Geometry. Narozeno s laskavým přispěním porodníka jménem Mike Sinyard v renomované kalifornské porodnici Specialized. Je to už pár let, dá se tedy říci, že letos už malý Body začne chodit do školy, a tak jsme se s jeho otcem na konci prázdnin sešli, abychom se dozvěděli, jak se mu daří a jak je na další periodu svého života připraven.

Rozhovor s otcem produktů Specialized Body Geometry

Roger Minkow přijel do Prahy na soukromou návštěvu i se svou paní, notebook s prezentací novinek technologie Body Geometry si ale přivezl s sebou, mohli jsme se tedy u ranní kávy podívat na to, co nám tentokrát uniklo. Letos jsme vynechali prezentaci Specializedu v americkém Santa Cruz, a tak se dá s notnou dávkou nadsázky říci, když nepřišel Mohamed k hoře, přišla hora k Mohamedovi.

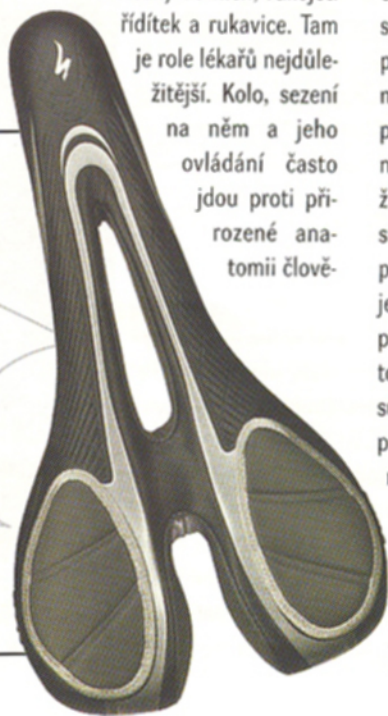
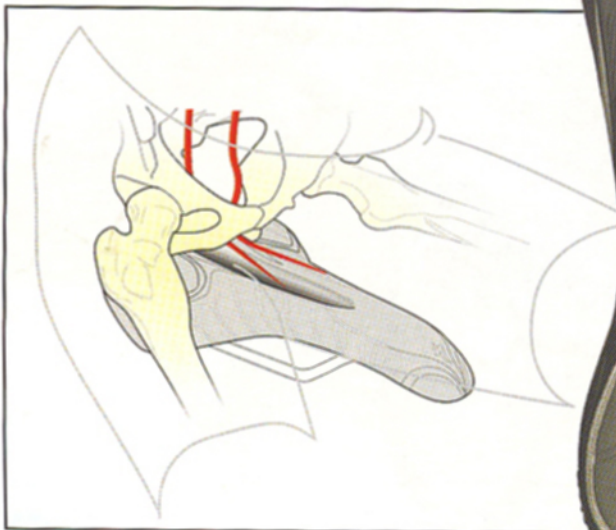
■ **Připomeňme si nejdříve, jak vůbec došlo k početí „Bodyho“, lépe řečeno, ať nemateme čtenáře – Body Geometry (tělesné rozměry, tělesné geometrie), konstrukce vybraných komponentů jízdního kola respektující anatomické potřeby cyklisty?**

„Sám jsem jezdil na kole a nebyl spokojen s kvalitou sezení na klasickém, tehdy dostupném sedle. Upravil jsem si jej podle svého a americký časopis Mountain Bike Action o něm zveřejnil článek. Za dva měsíce mi osobně zavolal zakladatel a majitel značky Specialized a nabídl spolupráci. Do té doby jsem byl především lékař.“

■ **Body Geometry tedy začalo u sedel, ale dnes je to již celá řada produktů.**

„Jedná se výhradně o ty součástky, kde dochází ke kontaktu mezi jezdcem a strojem – sedla, cyklistické vložky do kraťasů, tretry a vložky do nich, rukojeti řidítek a rukavice. Tam je role lékařů nejdůležitější. Kolo, sezení na něm a jeho ovládání často jdou proti přirozené anatomii člově-

ka nebo, jemněji řečeno, se tyto dva aspekty alespoň nepodporují. Kupříkladu se podíváme na nohu a její funkci. Při chůzi klenba nohy pruží a provádí kolébavý pohyb, našlápnete na patu, noha se zhoupne, propruží a odraz vychází ze špičky. Při šlapání na kole ale chodidlo dostává velkou zátěž naplocho. Kumuluje se únava, deformuje klenba a síla svalů dolní končetiny není efektivně přenášena na šlapání. Je nutné, aby klenba byla podpružená nejen v podélném směru, ale i v příčném, proto na vložce Body Geometry najdete uprostřed poměrně výrazný výstupek. Při šlapání také nepruží prsty, které se už v záprstní části při chůzi od sebe neustále oddalují a zase se přibližují, zatímco v pevné třetě jsou prsty pevně semknuty. Dochází ke skřípnutí nervů. Výstupek uprostřed chodidla vpředu pod záprstní částí udržuje prsty dále od sebe, než jsou cyklisté zvyklí. A co je skoro nejdůležitější – celá podešev tretry BG je vykloněna směrem ven, pod palcovou hranou je výrazná podpora. Ušetřím vám otázku, proč tomu tak je. Koleno není schopno pracovat v jedné ose, pokud máte chodidla rovnoběžně tak, jak je tomu na kole. Při šlapání koleno neustále opisuje osmičku, vyklání se, což je viditelné při pohledu zepředu. Určitě to znáte. A nejde to jinak. Obrovská síla se tedy přenáší na kolenní kloub nikoliv v ideální ose, kde je kloub nejstabilnější a nejdolnější, ale pod úhlem. Proto mohou cyklisty kolena bolet. Naši novinkou pro příští rok jsou mimo jiné rozdílné tvrdosti vložky do boty.“



■ **Vypadá to velice jednoduše, až se člověk diví, že to nenapadlo i řadu jiných výrobců cyklistické obuvi.**

„Existují nejrůznější speciální vložky do bot, to ano, my ale máme celý systém propojený a promítá se přímo do konstrukce boty. Nemohu mluvit za konkurenci, ale Body Geometry má patentovanou výhradně Specialized.“

■ **Mnohem problematičtějším místem doteku jezdce a kola ale je sedlo, a tam se snad všichni výrobci snaží najít nějakou cestu, jak ulevit zátěži.**

„Určitě! Nejde ale jen o to ulevit a učinit sedlo pohodlnějším. Sedlo je často alfa a omega toho, zda člověk na kole jezdí rád, nebo ne. U žen je diskomfort při sezení na kole nejčastějším důvodem, proč nemají kolo rády. Také proto je třeba se konstrukci sedla věnovat co nejpečlivěji.“

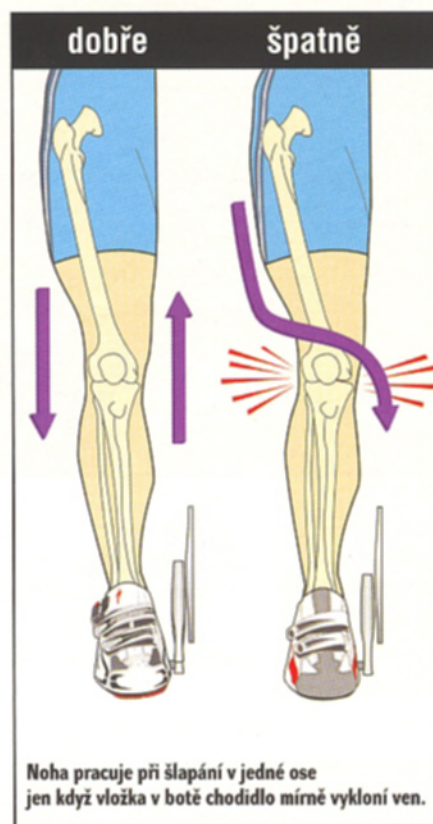
Pokusím se vám ale vyvrátit domněnku, že se jedná jen o pohodlí. My jsme začali spolupracovat s jednou německou medicínskou laboratoří, kde jsou schopni měřit průtok krve do pánevní a urogenitální oblasti. Muži stále častěji trpí poruchami erekce, plodnosti nebo problémy při močení a snížené prokrvování těchto orgánů má dle nás s poruchami přímou souvislost. Výsledky jsou šokující, při sezení na obyčejném sedle se snižuje prokrvování pánve o desítky procent až na úplné minimum, což určitě není zdravé. Nejhorší je, že neprokrvení není cítit, člověk nepocituje žádné nepohodlí a přesto si škodí. Pokud je cirkulace krve omezoována dlouhodobě, může docházet i k trvalému poškození. Zjistili jsme, že měkkým částem pánevního dna, kde procházejí nervy a velké cévy, je potřeba ulevit, že by cyklista měl sedět výhradně na sedacích kostech. Proto jsou sedla nezvykle plochá a v prostřední části s velkým dlouhým otvorem.“

■ **Takových sedel je ale na trhu spousta.**

„Věřte, že jejich tvar je jiný. Mají otvor nebo gel, nicméně se zcela nevyvarujete rozložení tlaku sezení do celé plochy pánve. Rozebíráme a rozřezáváme sedla konkurenčních výrobců a hlavně měříme průtok krve při sezení na nich a rozdíly ve výsledcích jsou nebetyčné.“

■ **Nicméně já se musím přiznat, že jsem si na sedlo BG musel hodně dlouho zvykat .**

„Je to možné. Má plochý tvar, aby se sedací kosti pánve dotýkaly určených ploch. Ta místa se musí osedět. Také bych se ptal, zda jste měl správnou šířku sedla a správný typ pro váš způsob jízdy. Každý člověk má rozdílnou šířku pánve, což ani v nejmenším neodpovídá jeho tělesné výšce. Měl by si rozchod sedacích kostí zcela jednoduše změřit na tlakové podložce, kterou dodáváme, a vybrat správnou ze tří šířek sedla. Také pro silniční kolo, kde je jezdec více předkloněn a pánev je tedy natočena do míst, kde se sedací kosti začínají sbíhat, je třeba úplně jiný tvar – mnohem užší než na kolo horské, kde sedíte více zpřímá. A to nemluvíme o odlišném tvaru sedla dámského a dopadu anatomických zvláštností cyklistek na podobu komponentů. Razíme názor, že muž ženě v tomto směru nikdy nemůže rozumět, a proto



hlavní slovo při konstruování produktů Body Geometry pro ženy mají u nás ve firmě samotné ženy.“

■ **Dá se cyklistovým potížím se sezením ještě nějak ulevit?**

„Velký vliv má způsob jízdy. Cyklista by měl právě z těchto důvodů často střídát jízdu vsedě a ze sedla. Průtok krve se po minutě jízdy ve stoje vrací až na 90 % optimálních klidových hodnot.“

■ **Cyklistika, to jsou ale především hodiny a hodiny v sedle. To jen hobby amatéři, kteří vidí těch pár minut, kdy profesionálové zdolávají vrcholky alpských stoupání s maximálním úsilím ve stoje, když předtím pět a více hodin točili nohama vsedě, si myslí, že musí vylézt každý nájezd na železniční přejezd přes koleje, jako když Armstrong zdolává vrchol Galibieru. Přece nemůžeme našim čtenářům doporučovat takový nesmysl.**

„Chápu, že závodní cyklistika má své zákonitosti, turistům a hobby jezdcům a výkonnostním sportmenům ale musíme doporučit, aby svým ohroženým orgánům co nejvíce ulevovali. Anebo – a tím uzavřeme okruh – jim doporučíme výrobek, který je co nejšetrnější.“

Martin Raufer
Foto: R. Hronza a autor

