

Při první instalaci je potřeba převodníky Q-Ring nastavit do pozice 3 (pro silničních kola) nebo pozice 2 (pro horská kola) a důkladně zkontrolovat jejich upevnění. Většina prvotních uživatelů očekává, že se hned při první vyjíždce začnou cítit základy a budou mít v nohou nadpřirozenou sílu. Takto ale ROTOR nefunguje. Musíte být trpěliví. Testování a ladění optimálního nastavení převodníků Q-Ring se zpravidla odehrává ve čtyřech fázích během čtyř týdnů. To je minimální doba nezbytná, aby se vaše tělo na tento nový druh převodníků adaptovalo.

Ve srovnání s běžnými kruhovými převodníky dochází při šlapání na převodnicích Q-Ring k zapojení většího množství svalových skupin. Díky tomu mohou jednotlivá vlákna pracovat s nižší intenzitou než u běžných převodníků, a tím je způsobeno výrazně nižší usazování laktátu ve svazech. Toto vyvážené zapojení velkého množství svalových skupin, mnohé z nichž jste doposud při jízdě na kole využívali pouze ve velmi omezené míře, je důvodem, proč je potřeba vaše nohy na převodníky Q-Ring nějakou dobu zvykat. K co nejpřirozenějšímu a bezproblémovému přechodu na převodníky Q-Ring Vám poslouží následující tréninkový plán.

Týden 1: Trénink hlavy

Je přirozené, že se při první jízdě budete cítit silnější a budete mít tendenci volit na kazetě o jeden stupeň menší pastorek než obvykle. Možná budete mít zpočátku pocit, že v sedle poskakujete, ale ten by měl po několika prvních kilometrech rychle pominout (pouze při opravdu lehkých převodech a extrémně vysoké frekvenci šlapání může tento pocit přetrvávat poněkud déle). Při jízdě na horském kole v terénu, obzvláště v prudkých stoupáních, si určitě také ihned všimnete, že kolo lépe drží v záběru a nedochází tolik k jeho prokluzování. Snažte se volit stejné kombinace převodů, jaké jste používali s běžnými převodníky. Nikam se nežeňte a pokuste se jezdit co možno nejvíc uvolněně. Zapomeňte na dokonalé šlapání do kruhu, tím byste pouze nutili své nohy, aby z oválných převodníků udělali kruhové, což nejsou. Pokud se při podobných tendencích přistihnete, začněte se prostě soustředit na jízdu samotnou a ne na svůj styl šlapání. Váš mozek si tak snáze zvykne na odlišné vedení nohou při šlapání.

Týden 2: Uvolněná jízda

Jedním z hlavních benefitů převodníků Q-Ring je způsob, jakým při šlapání zatěžují svalová vlákna dolních končetin. Ve srovnání s klasickými kruhovými převodníky dochází při použití Q-Ring k zapojení většího množství svalových skupin a ke zlepšení celkové biomechaniky svalů. V důsledku této skutečnosti

si jednotlivé skupiny svalů daleko více vzájemně pomáhají a mohou pracovat při nižších intenzitách. Zpočátku budete cítit, jak některé skupiny svalů pracují s větší intenzitou než obvykle - bude se jednat o svalové skupiny, které jste při jízdě na kruhových převodnicích zapojovali pouze minimálně nebo vůbec. Tento pocit je naprosto běžný. Snažte se proto během druhého týdne ježdění s převodníky Q-Ring najezdit dostatečné množství kilometrů v relativně uvolněném tempu, tak aby nedocházelo ke zbytečnému přetěžování nově zapojených svalových skupin. I když si budete na kole připadat silnější než s předchozími převodníky, krotte se a nevystavujte svaly extrémní zátěži - např. při spurtech nebo intenzivní jízdě do kopce.

Týden 3: Adaptace svalů

Možná budete mít v nohou zvláštní pocit v důsledku skutečnosti, že své silnější svalové skupiny nevystavujete zátěži, na jakou byly při jízdě na předchozím typu převodníků zvyklé. Opět se jedná o naprosto běžný průvodní jev posilování svalových skupin, které jste dříve využívali pouze minimálně. Pokračujte v tréninku a postupně tyto pocity zcela vymizí. (Pokud jste se během minulého týdne přeci jen neovládli a absolvovali intenzivnější zátěž, budete možná trpět bolestmi v oblastech kolem svalových skupin, které se teprve rozvíjejí. V tom případě polevte na několik dní v tréninkovém úsilí a umožněte svalům zregenerovat. K urychlení regenerace Vám určitě pomohou strečink a masáž.) I když se při jízdě nebudete cítit 100% pohodlně a nebudete z ní mít zcela ideální pocit, je důležité v procesu adaptace pokračovat a přes možné nepříjemnosti v této fázi převodníky Q-Ring nezavrhnout. Tato fáze je přirozenou daní za výhody, které vám převodníky Q-Ring v budoucnosti přinesou. Rozhodně je nezavrhněte, pokud nedokoncíte celý proces adaptace. Ke konci třetího týdne byste ale již měli cítit, jak dochází k postupnému vyrovnání síly jednotlivých svalových skupin a k jejich harmonickému zapojení. Až na konci příštího týdne optimálně doladíte nastavení elipsy, aby přesně vyhovovala stylu vašeho šlapání, rychle na nepřijemné pocity, které jste během druhého a začátku třetího týdne měli, zapomenete.

Týden 4: Závěrečná fáze

Svaly dolních končetin by již měly být v rovnovážném stavu, který je současně zdravější než předchozí disbalance. Nyní byste měli začít cítit, že jste schopni déle šlapat při vyšších intenzitách, aniž by vás limitovalo překyselení svalů. Současně byste se měli cítit silnější i při jízdě v náročném terénu. Dalším z benefitů, který byste měli registrovat na konci každého tréninku, je nižší nebo žádná bolest v kolenou. Současně

zjistíte, že vaše tělo pracuje při stejných převodech s nižšími tepey. Vaše svaly budou po každém tréninku lépe a rychleji regenerovat a jízda na kole vás celkově bude daleko méně zmáhat. Vydržíte šlapat déle než s klasickými kruhovými převodníky, současně se budete cítit méně vyčerpaní. Tyto pozitivní změny mají objektivní příčinu. S převodníky Q-Ring jsou jednotlivé svalové skupiny vašich dolních končetin zatěžovány zcela rovnoměrně a nedochází tedy k přetěžování a předčasné únavě některých svalových partií.

Pokud cítíte, že jste si na převodníky Q-Ring zvykli, můžete si upravit nastavení elipsy tak, aby ideálně vyhovovala vašemu stylu šlapání. Při nastavování pozice elipsy vůči klikám je potřeba postupovat racionálně a analyticky a pokud možno se maximálně oprostít od vlastních představ a snů o tom, jakým stylem byste rádi jezdili - ty bývají hlavní příčinou nesprávného nastavení převodníků. Především musíte naslouchat svým nohám, srdci a tělu jako takovému; resp. úsilí, které musejí v dané poloze vynakládat pro vyvinutí určité rychlosti. Nebudte překvapeni, pokud na konci experimentování skončíte ve zpátky výchozí pozici nastavení - ta totiž nejlépe vyhovuje většině cyklistů.

Pokud chcete, aby se vám při stejných převodech šlapalo ještě snáze než v původním nastavení (nebo chcete šlapat vysokou frekvencí), nastavte vyšší regulační bod (4 pro silniční kola / 3 pro horská kola). V tomto nastavení pro vás bude rovněž snazší zrychlit a uvolněnější pro vás bude i jízda ze sedla ve stoupáních.

Na druhou stranu, pokud vyznáváte silovější pojetí cyklistiky, kdy do každého šlápnutí dáváte velkou energii, zkuste převodníky nastavit do nižšího regulačního bodu (2 pro silniční kola / 1 pro horská kola). V takovémto nastavení současně maximálně zužitkujete veškerou energii při extrémních sprintech na nejtěžší převod.

Polohy 1 a 5 jsou opravdovým extrémem a určité

byste je měli zkoušet až jako poslední možnost.

Nebojte se experimentovat s rozdílným nastavením polohy pro jednotlivé převodníky.

**PŘÍKLAD NASTAVENÍ
PŘEVODNÍKU Q-RING
DO REGULAČNÍHO BODU 2.**

