

Sykkel justering

Ramme størrelse

Sete høyde

Sete frem eller tilbake

Klossene på skoene

Styre fremspring

Ramme størrelse

Mange sykkel/sport butikker velger en litt for stor ramme til tur ryttere for de gir mer komfort

Tips:

Forsøk en rammestørrelse mindre neste gang du skal kjøpe ny sykkel

Mindre ramme er mer aggressiv, stivere og gir rytteren mer kontroll over sykkelen samt mer watt !!

Husk at størrelse 52 ikke nødvendigvis er like på ulike modeller



Setehøyde

- Sykle på rulle ca 1 minutt for å sjekke sittestilling og ankel bevegelse
- Stoppe med pedal armen på linje med sete røret og foten i den naturlige vinkelen den er i ved sykling
- Skal da være 30 grader i kne leddet
- Heise setet 1mm for hver grad over 30 grader eller senke 1mm for hver grad under



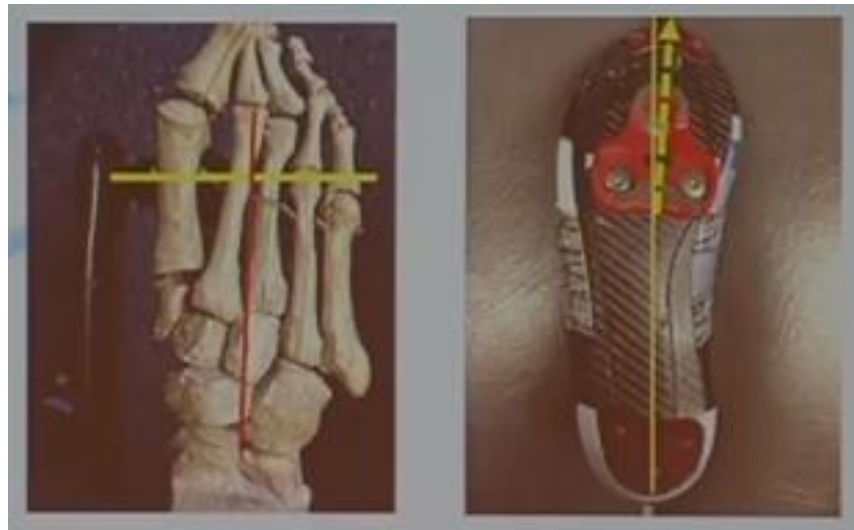
Sete frem eller tilbake

- Sykle på rulle ca 1 minutt for å sjekke sittestilling og ankel bevegelse
- Stoppe med pedal armen vannrett og med foten i naturlig stilling
- Hold bakkbremsen inne for å holde pedalen i fast stilling
- Skal da være lodd fra yttersiden av kneet til der pedal armen slutter eller senter på pedal aksel
- Setevinkel, anbefales å være vannrett eller peke litt ned foran



Klossene på skoene

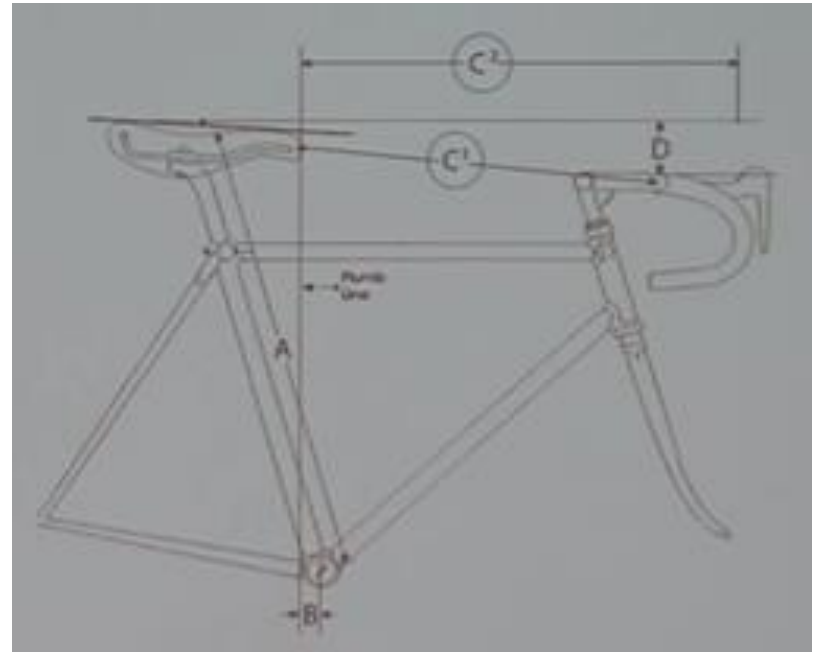
- 2 typer, fast eller med sideveis utslag, låst gir mer kontroll men kan gi kneproblemer
- For langt fremme gir kne og Akilles problemer, nummenhet, 1 mm frem og tilbake kan gjøre stor forskjell
- Sideveis skal være slik at det går en rett linje fra hel til kne
- Rotasjon: sett begge bena i bakken når du sitter og se om de begge peker rett frem, sjeldent gjør de det, da skal man også justere rotasjonen etter dette hvis ikke vil man vri kneet i en unaturlig vinkel.



Styre fremspring

Dette punktet er nok det mest individuelle der det ikke er enkelt med absolutte mål, her må man prøve seg frem selv. Det har med ulik rygg og armlengde, fleksibilitet og magemuskler. Poenget er å ha en aerodynamisk sittestilling når man sitter i bokken og samtidig ikke får vondt i skuldre eller rygg. Man bør ha en liten knekk i albueleddet for å ta av støt fra sykkelens.

- Lengde: Når man holder rundt bremsehåndtakene så skal styret dekke navet til forhjulet. Høydeforskjellen mellom setet og styret: Jo lavere styre jo mindre luftmotstand men kan gi problem med rygg og skuldre og kanskje ikke effektivt tråkk



Linker på Youtube

Veldig teknisk og lang:

- <https://www.youtube.com/watch?v=oxNznrlRXGU>

Kort og enkel:

- <https://www.youtube.com/watch?v=oE3XyTXUIxU>

