

# TRIMMA CYKELN

En fel inställd cykel kan påverka både ork, säkerhet, fart och skojfaktorn. Därav en liten lathund för att ta steget mot en cykel anpassad för just dig.

## SADELHÖJDEN

Man mäter sin innerbenslängd, iförd cykelbrallor. Stå mot en vägg och håll en bok eller liknande vinkelrätt mot väggen, innan du sedan trycker den upp mot skrevet så högt det går. Enklast är troligen att få hjälp. Sedan tar man helt enkelt detta måttet och multiplicerar med 0,883. Till exempel ger en benlängd på 86 cm då en sadelhöjd på cirka 76 cm, som referens.

Alternativt: trampa med hämlarna på pedalerna, och när man gör det ska benet vara helt rakt när pedalen är i sitt nedersta läge, samtidigt som höfterna ändå inte gungar från sida till sida för att man ska nå ner. Vi vill så högt som möjligt utan att gunga alltså. När man sedan klickar i ska detta ge en sadelhöjd där knävinkeln i nedersta läget blir någonstans inom det spektra på 30 och 35 (eller ibland 40) grader som man brukar rekommendera.

## SADELNS LÄGE – FRAM ELLER BAK

Framsidan på knäet ska vara i lod med pedalaxeln när pedalen är i sitt främsta läge och vevarmarna alltså helt i våg. Det smidigaste är helt enkelt att knyta fast något i ett snöre och låta en vän hålla snöret mot knäet medan du sitter på cykeln, så som beskrevs ovan. Denna inställningen ska man inte slarva med, för det är viktigt både om man ska kunna aktivera rätt muskler när man trampar, och för att man ska vara i balans över cykeln. Hamnar man för långt fram aktiverar man inte sätet på ett bra sätt utan bara låren, och man kan inte använda bålen utan blir hängande på armarna.

## SADELNS LUTNING

Använd ett vattenpass för att se att sadeln är i våg, eller i ett läge där den hamnar i våg när dämparna har samma sag som när du sitter på cykeln. En framåtlutad sadel kanske passar om man exempelvis bara använder sadeln när man cyklar uppför backar. Men om du känner att du vill ha sadeln lutad framåt eller bakåt är det mest troliga att du inte har den rätt placerad i längsled, och behöver använda sadelns lutning för att hålla dig på plats.

## CLEATS/KLOSSAR/SPD

På denna punkten finns det inga absoluta sanningar. Klossen bör sitta straxt bakom tålederna och bör ha en rotation som motsvarar dina fötter. Sitt på en hög stol och reflektera om fötterna pekar utåt eller innåt, justera sedan klossarna på skorna för att motsvara vinkeln på fötterna.

## STYRE

Vad är rätt eller fel? Välj inte bredare styre än du klarar av att hantera. Tänk armhävningar, vilken bredd har du mellan händerna? Smalare eller bredare så blir det jobbigare? Eller?

Bromshandtag: Ska vinklas snett så att du kan sitta med raka handleder och använda bromsarna. Bromshandtaget skall kunnat nås med ett finger utan att behöva släppa styret, De flesta moderna bromsar har en liten insexskruv mellan styret och bromsgreppet. Justera gärna bromsgreppen i sidled så att man nyttjar hela styrets bredd. Ett finger bör räcka på bromsarna även för de mindre.