

Tilpasning

AV SYKKELEN

Sitter du riktig på sykkelen? Her er en liten innføring i hvordan du selv kan sjekke ut sittestillingen

Tord Bern Hansen
test@bemhansen.com

Det første du må være sikker på er at rammen har riktig størrelse. Vi tenker da på høyden opp til overrøret og lengden på overrøret (fra setet til styrerøret). Vi gir ikke en anbefaling av

akselavstand eller vinkel på styrerør. Dette er faktorer som påvirker hvor stabil (treg) eller rask (nervøs) sykkelen er å håndtere. Kort akselavstand og bratt styrerør (gaffel nesten rett ned) gjør sykkelen rask å håndtere. Lang akselavstand og slakk vinkel i styrerøret gjør sykkelen stabil i høy hastighet, men samtidig tregere å manøvrere på stier. Disse målene varierer mellom ulike fabrikater, og mellom ulike modeller hos en fabrikat. Ofte vil valget stå

mellom to rammestørrelser ved kjøp av sykkel. Kjøper du den største rammen og kompenserer med et kortere stem får du en stabil og «treg» sykkel som er tryggere i utforkjøringene. Velger du den minste størrelsen og setter på et lengre stem, blir den kvikk og kanskje litt nervøs. Til gjengjeld får du mer vekt over forhjulet, noe som sikrer bedre grep i svingene.



2 Setehøyde
Sett deg på sete og sett hælene på pedalene. Du skal nå kunne trå baklengs samtidig som du beholder en liten knekk i kneet (A). Du skal ikke måtte vrikke fra den ene til den andre siden på setet.



3 Horisontal innstilling av setet
Når du har fått setet i riktig høyde, er neste trinn å finne riktig plassering i horisontalplanet – skal det lengre bakover, eller skal det nærmere styrerøret? Se bilde 4, punkt C. Begynn med å sette setet vannrett. Sett deg normalt på sykkelen. Når pedalarmene er vannrette og tåballen over pedalakslingen, skal det være en loddlinje fra det fremre kneet og ned gjennom pedalakslingen. Bruk gjerne et vater for å måle dette. Se bilde 3, punkt B.

1 Rammehøyde
For voksne som skal bruke sykkelen litt på stier, anbefaler vi at det er klaring mellom skrittet og rammen når begge beina er i bakken. Klaringen kan gjerne være fem til ti cm. Det går an å gå på akkord med dette kravet for barn, slik at de skal ha noe å vokse i. De bør imidlertid kunne få begge beina i bakken uten å måtte stå på tærne – det blir ofte lengre ned i skogen da terrenget er ulendt. Skal det være lite klaring, bør også barna mestre sykkelen meget godt. I motsatt fall vil en stor sykkel gjøre barn utrygge.



5 Lengden på styrestemmet
Avstanden fra spissen på setet til styret bør tilsvare lengden på underarmen + bredden på to til fire fingre. Se bilde 5. Riktig avstand til styret oppnås ved å kjøpe stem i riktig lengde. Stem kommer i lengder fra 6 cm til over 12 cm.

6 Riktig justert?
Har du montert styret omkring fem cm under setet er det ikke uvanlig at styret er på akselen mellom øyet og akslingen gjennom forhjulet. Ser du akslingen langt bak styret kan det være større sannsynlighet for å gå over styret i bratte utforkjøring på stier.



4 Styrehøyde
Vi har nå fått riktig innstilling på setet. Det neste er å få riktig høyde på styret. Styret bør være maksimalt 10 cm under setet for voksne personer. Forskjellen mellom styre og sete blir vanligvis mindre jo lavere du er. Se bilde 4, punkt D. For barn opp til 10-12 år er ofte styret i samme høyde som setet eller enda høyere. Det er bra, for da er det lettere for barna å ha blikket fremover. Høyden på styret kan justeres ved å flytte distanseskivene ovenfor eller nedenfor stemmet på gaffelrøret. Se bilde 5, punkt E. Et annet alternativ er å bytte til et stem med en annen vinkel (se 5, punkt F) som gjør at styret kommer høyere eller lavere (stemmene kan monteres begge veier slik at vinkelen kan være både positiv og negativ i forhold til gaffelrøret). Normal vinkel er 4-6 grader, men det fins stem med opp til 35 graders vinkel. På enkelte stem kan en også justere vinkelen.

