

ER DU SIKKER PÅ, AT DU SIDDER RIGTIGT?



FOR LAV



KORREKT!



FOR HØJ

SADDELHØJDEN HAR AFGØRENDE BETYDNING FOR, HVOR MEGET ENERGI MAN BRUGER VED AT CYKLE. BRUGER MAN FOR MANGE KRÆFTER, ØDELEGGES DET CYKELOPLEVELSEN, OG DET GÆLDER, UANSET HVILKEN CYKEL MAN KØRER PÅ.

Sådan tjekker du sadlens indstilling

- 1) Tag dine hverdagssko på.
- 2) Drej pedalerne rundt, så den ene pedal er længst muligt nede mod jorden.
- 3) Sæt dig på sadlen, mens du støtter dig op ad en mur. Placér hælen på nederste pedal. Nu skal dit ben være fuldt udstrakt.
- 4) Juster sadelhøjden, indtil hælen kan nå pedalen, mens benet er fuldt udstrakt. Som finjustering skal sadlen evt. rykkes frem eller tilbage.

Når sadlen er korrekt indstillet

Når du cykler, træder du med forfoden. Benet vil aldrig være helt udstrakt, når du træder pedalen i bund, og dine hofter vugger ikke. Det kan være, at styret herefter trænger til en indstilling. I den nye position vil du hurtigere kunne orientere dig over skulderen og reagere hurtigt i trafikken. Dine benmuskler vil samtidig give optimal energioverførsel til cyklen. Måske føles det lidt forkert i starten, men fordelene bliver hurtigt tydelige. Og med den rigtige sadelhøjde kører du med garanti længere på literen. Er du i tvivl om noget, kan du altid spørge din cykelhandler.

“ Hver tredje cyklist sidder enten for højt eller for lavt på deres cykel. Et hurtigt check kan betyde en verden til forskel ”

(Joachim Parbo, Cykelstiinspektør i Aarhus Cykelby og 4x Danmarksmester i Cyklecross)

