

FINN PERFEKT SITTE-STILLING!

Du har kanskje nettopp lagt flerfoldige tusen i en ny sykkel, og like mange dyrekjøpte treningstimer. Formen og utstyret er på topp. Dessverre hjelper dette lite hvis setet er stilt for høyt eller satt for langt tilbake. Stayer viser deg hvordan du stiller inn sykkelen din.

TEKST STIAN BENKØ FOTO TERJE HEIESTAD

Målet er så sykle raskest mulig med minst forbruk av kalorier. En riktig sittestilling minsker faren for skader og er nødvendig for å oppnå det "runde" tråkket vi søker.

Metodene jeg beskriver på neste side er velbrukte og kan sikkert krediteres langt tilbake. Jeg lærte de av min første trener og har selv lært å bruke de med enkle personlige justeringer jeg vet fungerer for meg.

Metodene jeg har forklart er tenkt for grussykling, konkurranse og landevei. For personer som trives i veldig teknisk terreng kan man med fordel sitte noe lavere enn normen, gjerne 1-3 cm. Det gir økt kontroll og litt friere bevegelse.



RYGGEN skal krummes lett.

AVSTAND TIL STYRET Styret skal dekke navet på fohjulet når man ser ned.

HENDENE skal hvile på styret med lett svikt i armene. Stive armer belaster skuldrene og gjør det vanskelig å få flyt i terrenget.

ALBUENE skal peke nedover og ikke utover.

VERKTØY:

- Målebånd
- En god bok
- En god venn eller venninne
- Vater
- Umbraco
- Loddessnor

RUNDT TRÅKK: Et riktig tråkk oppnås ved at hele foten er i bevegelse gjennom tråkket. Hølen løftes når benet trekkes opp, blir omtrent vannrett i topposisjon, for å avslutte som laveste punkt når pedalen er i bunn. Sitter man for høyt får man ikke hølen ned.

VATER Start med å sette setet i vater. Et sete som er tiltet nedover i front vil føre til at du sklir av setet og armene får økt belastning. Et sete som "må" tiltes nedover grunnet press skyldes som regel for høyt sete.

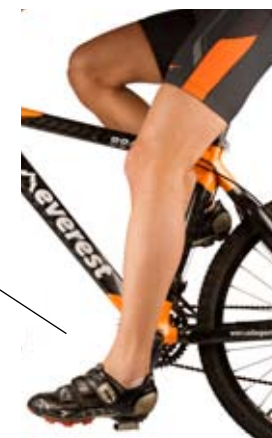


SETEHØYDE Det finnes mange teorier rundt setehøyde. Jeg skal presentere to: Hæl på pedal- og Greg Lemond-metoden (for dere som ikke vet hvem Lemond er: skam dere!) **HÆL PÅ PEDAL-METODEN:** Ta på deg sykkel-sko og sett deg på sykkelen. Nå skal du sette hælen på pedalen og plassere pedalarmer i omtrent laveste posisjon. Det vil si den skal fortsette som en forlengelse av seterøret. Når benet er utstrakt er setet i riktig høyde.

GREG LEMOND METODEN: Her tar man helt enkelt skritt lengden og ganger denne med 0,883. Eks: 90 cm skritt "høyde" gir da setehøyde på 79,47 cm, som måles ut fra senter på krankhuset til toppen av setet. Skritthøyden måler du helt enkelt ved å stå opp etter en vegg med 20 cm mellom bena, benytt boka som "sete" og mål fra toppen av boka og ned til bakken.



CLEATSEN (festeenheten under skoen) skal som utgangspunkt stå plassert slik at akslingen på pedalen havner midt under tåballen. Sett et lite merke på skoen med tusj så er dette greit å måle. Jeg sier som utgangspunkt fordi de er flere faktorer som spiller inn på plasseringen. Trår man tungt, under 80 rpm, kan man med fordel eksperimentere med å plassere cleatsen litt bakover (det er snakk om millimeter) og visa versa ved høy frekvens (over 100 rpm).



SETET Like viktig som setehøyden er plasseringen av setet i forhold til krankhuset. Denne plasseringen er med på å styre hvilke muskelgruppen som benyttes under tråkket. Personer som sykler med høy frekvens foretrekker som regel å ha setet lenger frem enn en som trår tunge gir. Dette fordi ved et mer bakovermontert sete stimulerer til bruk av setemuskulaturen. Denne muskulaturen er sterk, men treg. Ved å skyve setet fremover imiterer man mer et "løpesteget" når man sykler. Men hvordan får man utgangspunktet å justere fra? Hvor er det berømte nullpunktet? Med skoene klinket inn i pedalen, plasser du pedalarmerne vannrett. Så lokaliser du kneleddet og finner den benkulen som er rett under. Det er denne kulen du skal måle fra. Dette punktet skal være loddrett over senter av pedalaksen. Her er det greit å få hjelp av en person som måler dette med loddessnoren. Plasser setet så dette stemmer.

AVSTAND TIL STYRET

Når det gjelder avstand mellom styre og sete er det mindre regler og mer skjønn. Et greit utgangspunkt er at når man sitter normalt på setet og sitter med litt svikt i armene så skal styret dekke navet på fohjulet når man ser ned. Styrets posisjon styres noe mer av komfortfaktorer enn setes. Det er dog viktig at styret har en slik posisjon at man ikke slår borti med knærne når man står og trår.

STYREHØYDE For å oppnå best mulig effektivitet er det normalt at styret er ca 5-10 cm lavere enn setet. Dette er i tillegg til riktig avstand med på å fordele kroppsvekten over hele sykkelen og ikke bare på setet. En oppreist posisjon er behagelig på kortere turer, men vil føre til mye vekt over setet som igjen er med på å skape nummenhet i sitteregionen.

