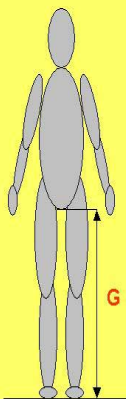


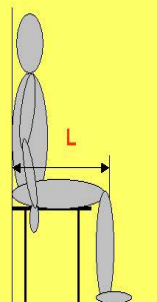
Sittposition cykel

Enligt "Road Racing, technique and training", av Hinault/Genzling



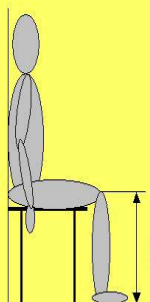
G. Grenmått

- fötter lätt isär
- hälar/rygg mot vägg
- 1,5 - 2 cm tjock bok
- OBS, ta i ordentligt vid mätning!
- mät från ovkant bok till golv



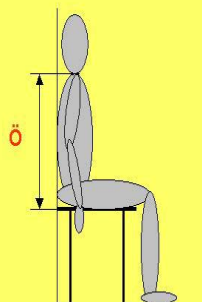
L. Lårben

- 90° vinkel
- vertikala underben
- rak rygg
- bäcken platt mot vägg
- vattenpass mot knäskålar, mät till vägg
- mät båda sidor, addera, dividera med 2



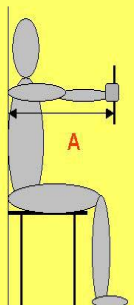
Ub. Underben

- 90° vinkel
- vertikala underben
- vattenpass på toppen av knäskålarna
- mät mitt emellan knän ner till golv, alternativt addera båda mätten och dividera med 2



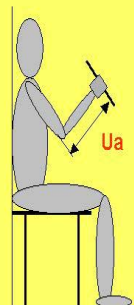
Ö. Överkropp

- pressa rygg och bäcken mot vägg
- axlar horisontella
- vattenpass på nyckelbenets "knöl"
- mät till sittyta



A. Arm

- samma position som tidigare
- greppa rör
- arm rakt framåt
- skjut inte fram axel
- mät från kant av rör till vägg



Ua. Underarm

- samma position som tidigare
- greppa rör
- arm i 90 gr. Vinkel
- mät från armbågs-spets till bakkant av rör

Sadelhöjd

Sadelhöjden mäts från centrum av vevpartiet till toppen av sadeln 14,5 cm bakom sadelspetsen (markera punkt med tejp).

Uträkning sadelhöjd:

$$\boxed{Sadelhöjd = Grenmått \times 0,885 + Pedalhöjd}$$

Kompensation för olika pedalsystem (p.g.a. olika bygghöjd, bioposition):

| Time Impact | Shim. SPD SL | Campa. | LOOK Keo |
|-------------|--------------|-----------|----------|
| -+ 0 mm | + 2 mm. | + 8,5 mm. | + 5 mm. |

Naturligtvis har även skosulans tjocklek betydelse. Utgå från Sidis och Shimanos (m. kolfibersula) skor som har en tjocklek på 10,5 mm. Addera differens till sadelhöjd.

Setback

Avstånd mellan sadelspets och vevparti, d.v.s. hur långt bakom vevpartiet du sitter. Ett större avstånd gör det lättare att komma förbi övre och undre "dödläge" i ett pedalvarv. Dessutom stabiliserar en tillbakaskjutna position bäckenet.

Be någon hålla cykeln på en garanterat vågrät yta. Använd ett lod och mät setback vid vevpartiet.

Tänk på att när du skjuter sadeln bakåt vid injustering ökar sadelhöjden och vice versa.

Förhållandet mellan lårbenets och underbenets längd har betydelse för setbacken. Här följer uträkning och medelvärde:

$$\boxed{\frac{Lårben}{Underben} = 1,10}$$

1,10 är medelvärdet för ett stort antal uppmätta cyklister. Får du ett högre värde, d.v.s. längre lårben, kan du öka setbacken och sänka sadeln lite. Tvärtom för lägre värde.

Observera!!!!!!

Sadelhöjd och setback är "heliga"!!! Om du inte kan justera in avstånd till styre och nivåskillnad sadel-styre med rekommenderad sadelhöjd och setback, byt styrstamslängd eller i värsta fall ram till en med annan överrörs-längd.

Överkropp, armar och underarmar

Här följer medelvärden för förhållandet mellan grenmått och överkropp, armar respektive underarmar:

$$\frac{\text{Överkropp}}{\text{Grenmått}} = 0,76$$

$$\frac{\text{Armlängd}}{\text{Grenmått}} = 0,87$$

$$\frac{\text{Underarmslängd}}{\text{Grenmått}} = 0,40$$

Om dina uppmätta värden ger lägre eller högre jämförelsevärde styr valet av avstånd i den mall som följer nedan. Större värde = gå högre i intervallet.

| Grenmått | Setback | Sadel - Styre | Nivåskillnad |
|------------|-----------|---------------|--------------|
| 75 - 78 cm | 4 - 6 cm | 47 - 51 cm | 5 - 6 cm |
| 79 - 82 cm | 5 - 7 cm | 50 - 54 cm | 6 - 7 cm |
| 83 - 86 cm | 6 - 8 cm | 53 - 57 cm | 7 - 8 cm |
| 87 - 90 cm | 7 - 9 cm | 56 - 60 cm | 8 - 9 cm |
| 91 - 94 cm | 8 - 10 cm | 59 - 63 cm | 9 - 10 cm |

Sadel-Styre mäts från sadelspets till bakkant av styre.

Nivåskillnad är differensen mellan sittpunkt på sadeln och ovankanten av styret. Mäts enklast genom att mäta avståndet från golvet till toppen av sadeln respektive avståndet från golvet till ovankanten av styret. Differensen är nivåskillnaden.

Ett tips är också att vinkla styret lite mer så att bromshandtagen kommer lite högre upp. Detta ger en fördelaktigare vinkel mellan hand och bromshandtag.

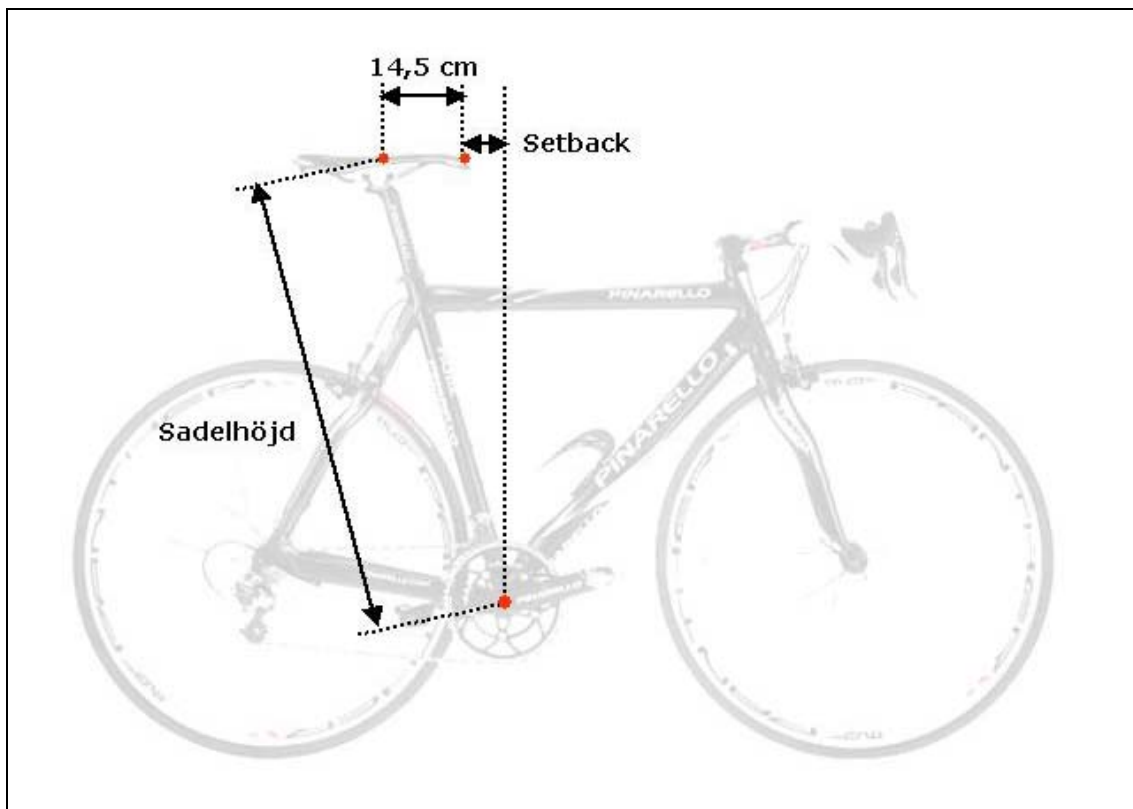
Vevarmslängd

Mall för val av längd på vevarmar, "försiktighetsmodellen":

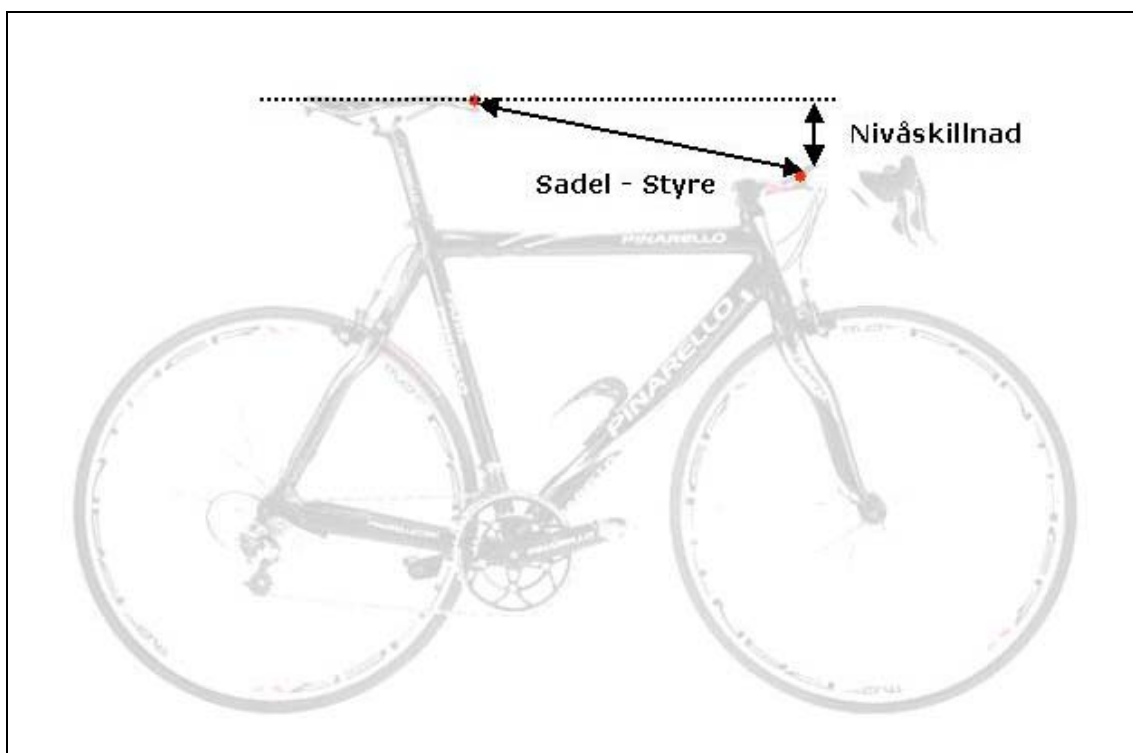
| Grenmått | Vevlängd |
|------------|----------|
| 74 - 80 cm | 170 mm |
| 81 - 86 cm | 172,5 mm |
| 87 - 93 cm | 175 mm |

Personligen väljer jag att prova den lite mer vågade mallen, men denna kräver att du inte har problem att hålla en hög kadens. Längre vevar ger en större pedalcirkel och därmed ökad hastighet på foten. Fördelen är ökad hävarm.

| Grenmått | Vevlängd |
|------------|----------|
| 74 - 77 cm | 170 mm |
| 78 - 81 cm | 172,5 mm |
| 82 - 85 cm | 175 mm |
| 86 - 89 cm | 177,5 mm |
| 90 - 93 cm | 180 mm |



Instruktion för mätning av sadelhöjd & setback



Instruktion för mätning av avstånd & "drop" till styret

Slutkommentar

Sittpositionen på en cykel kan inte bestämmas definitivt genom att enbart gå efter mått och tabeller. Utgå från angivna mått som rekommendationer men det viktiga är att DU måste hitta DIN optimala position på cykeln. Prova dig fram men tänk på att alltid föra anteckningar över alla mått, detta är jätteviktigt då du t.ex. ska köpa en ny cykel. Tänk också på att justera in ALLA dina cyklar likadant.

Observera!!! När du provar dig fram är det viktigt att skynda långsamt, speciellt när det gäller sadelhöjden. Om du via beräkningar får resultatet att du ska höja sadeln 2 cm, höj INTE allt på en gång. Risken för skador ökar och förmodligen kommer du att finna positionen outhärdlig. Arbeta dig istället långsamt uppåt, kroppen kräver långsam anpassning. Höj sadeln 2 mm varannan, eller var 3:e eller kanske var 4:e vecka. Det krävs tid!

Lycka till,

Stefan Kindberg