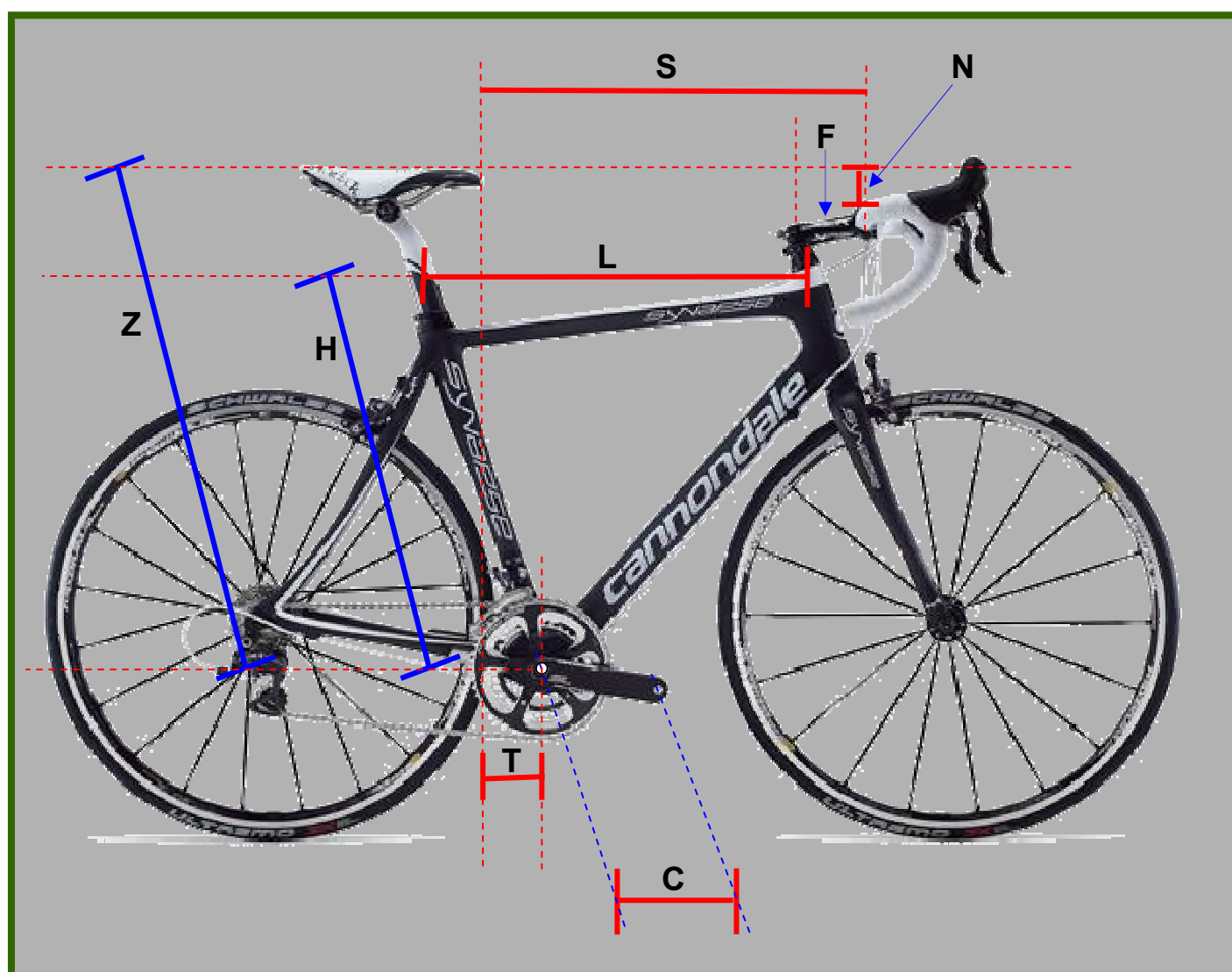


Den individuelle position på cyklen



Z = Sadelhøjde. Måles fra midt krank til top sadel - (linien følger skrårøret).

T = Sadel ↔ midt krankboks

C = Pedalarmslængde

F = Frempind - Fra midten af Aheadsetdækslet til spalten mellem frempinden og frempindsdækslet.

S = Sadel ↔ styr - Måles fra sadelspids til midt styr.

N = Sadeloverhøjde - Differensen mellem den vandrette forlængede sadellinie og styrets øverste kant.

H = Stelhøjde - Fra midten af krankboxen til overrørets vandrette krydspunkt - (linien følger skrå-/sadelrøret).

L = Overrør - Det vandrette mål fra midten af kronrøret til midten af sadelrøret/-sadelpinden.



Måling af armlængde

Stå opret med strakt arm.
Hold armen let fra kroppen, og knyt hånden let om en stav el.lign.
Målingen sker fra skulderen til underkanten af den knyttede hånd.

Armlængde A =



Måling af kroppen (torsoen)

Sid på en taburet op af en væg.
Pres overkroppen og bækkenpartiet ind mod væggen.
Mål fra den V-formede fordybning mellem nøglebenene og ned til siddefluden.

Kropslængde R =



Måling af benlængden

Stå lige op af en væg med ca. 15 cm mellem fødderne.
Hav bare fødder eller sokker på.
Pres en stor bog eller en loddestok op i skridtet med et tryk der svarer til trykket fra sadlen når du sidder på cyklen.
Når bogen/loddestokken er i "vatter" måles afstanden til gulvet.

Benlængde S =

Vigtigt! Tag alle mål 3 gange og anvend det gennemsnitlige mål

Beregning af sadelhøjde

Sadelhøjden beregnes ud fra den målte benlængde: **S**

Siddelængden (fra sadel til styr) beregnes ud fra de målte værdier armlængde: **A** og kropslængde: **R**

Sadelhøjde: H = 0,885 x benlængde S

Tolerancer på +/- 10 mm er mulige grundet skohøjde og forskellig køre- og siddestil.

Beregning af sadelhøjden

Ud fra benlængden **S** beregnes sadelhøjden **Z**
(målt fra midten af krankboksen til sadlens vandrette topline).

$$\text{Sadelhøjden } Z = 0,885 \times \text{benlængden } S =$$

Tolerancer på +/- 10 mm afhængig af sidde-/kørestil og skohøjde er mulig.

Beregning af siddelængden

Siddelængden er afhængig af kroppens (Torsoens) og armenes længde, og den ønskede rygstilling. Jo lavere/fladere rygstilling desto mere aerodynamisk sidder man på cyklen, og luftmodstanden mindskes.

Denne kørestilling kræver en del tilvænning i nakken og ryggen.

Når man sidder lavt på cyklen, er der ofte en tendens til at sidde langt fremme på sadlen, hvilket er generende i det lange løb.

Forskellige positioner på cyklen:

Tourposition	N = 0,520
Sportlig position	N = 0,535
Race position	N = 0,545

Siddelængden **S** er afstanden fra midten af styrets overkant til sadelspidsen.

$$S = N \times (\text{kropslængde } R + \text{armlængde } A) - (0,59 \times \text{sadellængde}) =$$

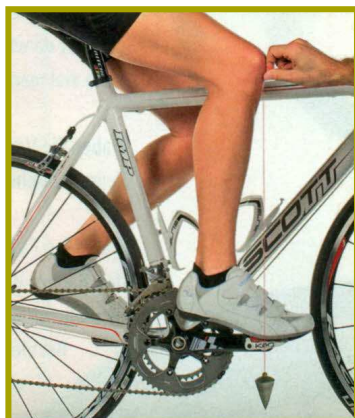
Eksempel: $0,535 \times (57,5 \text{ cm krop} + 71 \text{ cm arm}) - (0,59 \times 28 \text{ cm}) = \underline{52,23 \text{ cm}}$

Sadlens horisontale position

Den horisontale siddeposition kan ændres ved at skubbe sadlen frem og tilbage.

Forskelligt udformede sadelpinde har også indflydelse på sadlens position.

Sadlens horisontale position har indvirkning på kraftoverførslen og på cyklens tyngdepunkt.



Den horisontale position kan i første omgang justeres på følgende måde:

Med pedalarmene i vandret stilling holdes et lod under knæskallen.

Loddet skal falde midt i pedalens akse eller op til 5 cm bagved.

Føles det at du bærer for meget vægt på armene, kan sadlen med fordel stilles lidt tilbage.



Anvend et vaterpas når du justerer sadlen horisontalt.

Den optimale montering af sadlen er 100% vandret.

Kan du ikke justere sadlen 100% vandret, må næsen hellere pege en anelse nedad end opad.

Peger sadelspidsen opad, kan der opstå gener som sovende ben/fødder etc.

Indstilling af styr

Når sadlens position er indstillet, vælges frempinden, så afstanden fra spidsen af sadlen til midten af styrets overkant svarer til siddelængden **S**.

Hvis afstanden **S** skal ændres, skal sadlen ikke skubbes frem eller tilbage, men der skal monteres en frempind i anden længde.

Frempinde fås i længder fra 70 til 140 mm.

Typisk anvendes en frempind på 100 til 120 mm.

Efterfølgende skal styrets højde justeres enten ved hjælp af "spacere" mellem frempind og kronrøret, eller ved hjælp af en frempind med en anden vinkel.



Den vertikale afstand mellem sadel og styr "overhøjde" kan vi kalde den, er et spørgsmål om kropsstørrelse, ønsket siddeposition og ambitioner.

Tommelfingerregel: Hellere vælge en længere end en dybere position.

Den nederste position på styret, må ikke være så fjern, at styret er svært at nå.

Som udgangspunkt, kan følgende mål anvendes:

Højde	Overhøjde
150 - 160 cm	2 - 3 cm
160 - 170 cm	3 - 5 cm
170 - 180 cm	4 - 7 cm
180 - 190 cm	5 - 9 cm
190 - 200 cm	6 - 10 cm

Stelhøjde

Stellets højde (midt/midt) beregnes ved at gange skridthøjden med 0,67.

Siddehøjden og siddelængden skal kunne indstilles uden problemer, og cyklen må i stand ikke nå skridtet.

Styrets bredde



Den optimale styrbredde findes ved at måle afstanden mellem skulderleddenes forreste punkter.

For smalt styr gør cyklen nervøs i styringen, og for bredt styr gør styringen træg.

Styr forefindes normalt i tre bredder (40, 42 og 44 cm), men mange producenter tilbyder smallere (38 cm) og meget brede (46 cm) modeller.

Ikke alle producenter måler styrets bredde ens. Styret på billedet måles midt/midt.