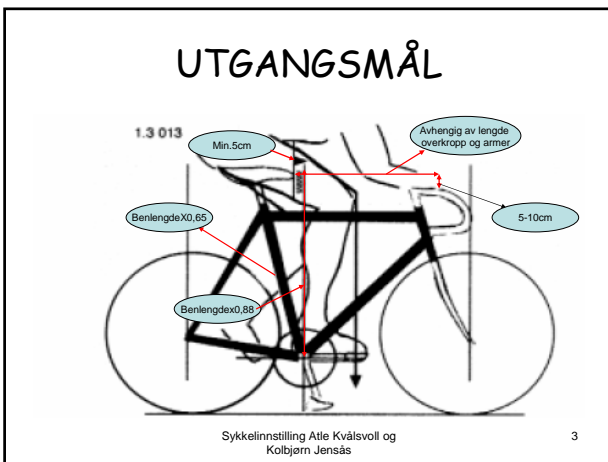


STØRRELSER

- Ramme: benlengde x 0,65
- Styrepinne: individuelt
- Styrebredde: i forhold til skulderbredde
- Pedalarmer:
 - Benlengde 74-79 cm: 170mm
 - Benlengde 80-84 cm: 172,5mm
 - Benlengde 85-90 cm: 175 mm
 - Benlengde > 90 cm : 177,5-180 mm

Sykelinnstilling Atle Kvålsvoll og
Kolbjørn Jensås

2



Sykelinnstilling Atle Kvålsvoll og
Kolbjørn Jensås

3

SETEHØYDE

- Setehøyde:
 - Utgangsmål: hælen på pedalen - en liten slakke i kneet
 - Benlengde x 0,88
- Lavt i forhold til høyt:
 - Flere muskler engasjeres
 - Man får brukt de største musklene mer (lår, sete)
 - Tråkket blir "rundere" gjennom større ankelbevegelse
 - Bedre blodgjennomstrømning
 - Hoftevridd forsvinner og derigjennom ryggsmertner + sår i "understellet"
- Sete i forhold til krankaksen:
 - UCI regel: Setespissen skal være minst 5cm bak krankaksen
 - Utgangsmål: Rett linje fra framsiden av kneskålen tvers gjennom tåballen når beinet står helt fram i tråksyklusen
 - Mest mulig rett over kranken for å få aktivisert lår-bakside-sete-rygg muskulatur

Sykelinnstilling Atle Kvålsvoll og
Kolbjørn Jensås

4

STYRET

- Utgangsmål styrehøyde:
 - 5-10 cm lavere enn setehøyden
 - Naturlig krum på ryggen
 - God bøy i albuen når man holder nede i bukken
- Lengde setespiss til styret:
 - Individuelt i forhold til lengde overkropp og armlengde
 - Følelse av å "bruke" styret aktivt
- Styrebredde:
 - Avhengig av skulderbredde
 - Får mer drag på et bredere styre
 - Får "åpnet" brystkassen mer med bredere styre

Sykelinnstilling Atle Kvålsvoll og
Kolbjørn Jensås

5

SKO

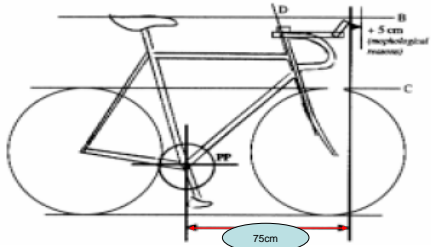
- Innstilling av sko:
 - Tåballen rett over pedalaksen
 - Hælen så vidt utover når du ser skoen bakfra
 - Vær våken på ulik tykkelse på såle, klosser og pedaler ved skifte av sko/pedaler

Sykelinnstilling Atle Kvålsvoll og
Kolbjørn Jensås

6

TEMPOSYKKEL

Structure (1b)



Sykkelinstilling Atle Kvåsvoll og
Kolbjørn Jensås

7