

Utskriftversion av: <http://www.gp.se/gpplus/1.1833693-storleken-har-betydelse>

Publicerad 17 juli 2013

Uppdaterad 22 januari 2014



Bild: Benny Svendsen

Storleken har betydelse

Är det värt pengarna att få hjälp att fixa sittställningen på cykeln? GP:s träningsexpert Magnus Carlsson har testat.

Allt fler lägger tusentals kronor på att hitta rätt sittställning på cykeln. Men är det värt pengarna? GP:s träningsexpert Magnus Carlsson har testat.

När man ska köpa landsvägscykel finns det en sak som är viktigare än allt annat: att få rätt storlek. En för liten eller för stor ram kan lätt leda till problem i rygg, axlar och nacke, vilket är problem som ofta kan ta lång tid att bli av med. Dessutom cyklar man oftast långsammare än om man haft rätt storlek på cykeln.

Så, hur hittar man då rätt storlek? Man tar hjälp så klart. De senaste åren har något som kallas bikefit slagit igenom i cykelvärlden, vilket kortfattat kan beskrivas som en djupgående undersökning av sittställningen på cykeln. På andra sidan Atlanten har man gjort det länge, sedan millennieskiftet har det börja slå igenom i Europa och de senaste åren har allt fler svenska cyklister börjat göra kompletta undersökningar av hur de sitter på sadeln. Att experimentera med detta på egen hand kan leda till långdragna skador och

därför är det inget man ska göra om man inte har koll på området.

Att ta hjälp av ett proffs tar några timmar att göra och kostar ett par tusenlappar, men det är värt varenda krona. Jag har så klart testat.

Jag tog min landsvägscykel, ett Blocketfynd som jag köpte förra vintern, och åkte till ett ställe i Masthugget som heter Veloposition. Där jobbar Benny, en aktiv cyklist som en dag vaknade upp med akut ryggskott och plötsligt inte kunde röra sig. Under tio år kunde Benny varken cykla eller springa. Han började träna yoga för att få upp rörligheten i kroppen, och kunde så småningom göra comeback i sadeln. Benny började intressera sig för sittställningens betydelse när man cyklar och bestämde sig för att framöver hjälpa andra att hitta rätt. Så efter att ha utbildat sig i både England och USA, startade Benny sitt lilla bikefit-företag och där någonstans är han i dag. En trevlig historia – men nu flyttar vi fokus från Benny till mig.

Innan mitt besök hade jag egentligen ingen aning om hur bra min sittställning var. Jag har bara gått på min "känsla" och ställt in ram och styre efter vad som känns rimligt. Benny, som är lite mer seriös än jag, riggade upp min cykel i sin studio, lät mig trampa ett tag och kunde sedan ganska enkelt konstatera att det fanns mycket att jobba på. Han började med att kolla på min rörlighet: genom att böja min stela kropp kollade han hur rörlig jag var i höft, rygg, lår och fötter. En grundregel är att ju bättre rörlighet man har i kroppen, desto mer aerodynamiskt kan man sitta på cykeln utan problem.

Innan vi började fördjupa oss i min sittställning, hann Benny döma ut mina skosulor. Sulorna i cykelskor är nämligen ofta av usel kvalitet. En tunn pappskiva ger inte det stöd foten behöver när den ska överföra kraften till pedalerna. Tio minuter och 850 kronor senare hade jag ett par nya sulor i skorna, specialgjutna efter mina fötter. Så numera trampar jag som en gud i mina cykelskor. En grym känsla.

Efter skornas uppgradering började vi att analysera min sittposition, och Benny kunde ganska snabbt konstatera att min cykel egentligen är lite för liten. Sadeln satt för lågt och för långt fram, samtidigt som styret var för lågt och för långt bak. Ganska precis noll rätt alltså. Lätt hänt när man som amatörköper cykel, men nu tillåter inte min budget köp av ny cykel - så istället fick vi göra det bästa tänkbara av situationen. Vi fick alltså satsa på att rädda det som räddas kunde, men det blev faktiskt otroligt bra.

Genom att höja sadeln ett par centimeter fick jag plötsligt ett mer utsträckt ben, vilket gör att mer kraft kommer ut i pedalerna. Hade Benny fått välja hade han höjt sadeln ytterligare lite till, men nu är den i sitt maxläge så det går inte tyvärr. Efter lite experimenterande med styret kunde vi konstatera att det behövde komma upp en bit och även vara några centimeter längre fram. Genom att byta till en två centimeter längre styrstam fick styret sin nya position och plötsligt kändes det helt annorlunda.

Med hjälp av dessa justeringar, en rejält höjd sadel och en ny position på styret, hade Benny plötsligt skapat en helt ny cykel åt mig. Trots att min ram egentligen är för liten så sitter jag numera riktigt bekvämt på cykeln. Två centimeter högre styre kan låta som en marginell justering, men ska man sitta på cykeln en timme om dagen så gör dessa ändringar verkligen skillnad. Så nu är förutsättningarna maxade, nu är det bara att cykla!

