

Många undrar vad man ska ha för sadel på cykeln. Min motfråga är då "hur långt är ett snöre?". Jag tror nog att ingen röv är den andre lik i hela världen, och det är väl inte konstigt att Selle italia har minst 40 olika modeller att välja på. Bara DIN röv vet vilken sadel som passar. Tyvärr är det tråkiga svaret på vilken sadel du ska ha är "den om din röv gillar, det är bara att prova sig fram".

Men misströsta inte, det kan vara så enkelt att du ställt in din sadel fel! Här ska jag gå igenom hur du ska ställa in din sadel, men även vilken bredd du ska ha på sadeln.

Vi börjar med lektion 1.

### LEKTION 1: VAL AV STORLEK PÅ CYKEL

Finns två enkla mått som du kan använda dig av för att få en hum om var du ska börja. Mät upp din benlängd: ställ dig mot en vägg, kör upp en bok i röva, seså fega inte, kör den ända upp! Se till att bokens överkant är vågrätt, använd ett vattenpass om du är osäker. Markera toppen på boken på väggen med en penna. Gå åt sidan och mät sen från golvet upp till din markering. Du har nu din benlängd!

Multiplitera din benlängd med 0,66 så får du ramstorleken. (Mina ben är 79 cm långa,  $79 \times 0,66 = 52,1$ . Därmed ska jag ha en ram i storlek 52 om det rör sig om landsvägscykel.)

För en mtb drar du av 10 cm och sedan dividerar med 2,5 så du får det i tum (återigen jag som exempel,  $(79 \times 0,66) - 10 = 52,1 - 10 = 42,1$  cm > 16" )

Ramstorleken mäts från centrum av vevpartiet, alltså vevarmarnas skruv vid vevlagret, upp till ramens topp vid sadelstolpsröret (röret som går från vevpartiet och vevarna upp mot sadeln). OM du har ett horisontellt topprör förstås! (den som går mellan styrröret och sadelstolpsröret). Måttet kallas för C-T (center-topp). Har du ett så kallat slopat topprör, att den inte är vågrätt, så låtsas ett rör som går från styret helt vågrätt bak till sadeln. Där mäter du då.

En för låg cykel (CT) kan alltid kompenseras med att dra upp sadeln högre. Men viktigaste måttet är faktiskt topprörets längd (den som går vågrätt mellan styret och sadelstolpen). Är det för långt, är cykeln för stor och kanske kan åtgärdas med kortare styrcam. Men då uppför sig cykeln på ett annat sätt. Så topprörets längd är faktiskt viktigare än sadelstolpsrörets höjd. Men ramstorleken är en bra utgångspunkt. Provsitt så vet du om det känns bra eller inte.

### LEKTION 2: SADELNS HÖJD

Nu har du köpt en cykel med rätt ramstorlek. Nu ska vi ställa in sadeln. Vi börjar med sadelhöjden. Fram med mätstickan och din benlängd. Ta din benlängd och multiplicera med 0,883, så får du måttet från vevpartiets center till sadelns övre kant. (Mitt ego igen:  $79$  cm ben  $\times 0,883 = 69,7$  cm.). Så då har vi rätt höjd på sadeln.

Ett annat sätt att ställa in är att sitta på sadeln, sätt hälarna på pedalerna och börja trampa runt bakåt förslagsvis eftersom du inte vill cykla iväg. Du ska med nöd och näppe nå ned utan att behöva vicka på rumpan när du trampar runt. Vickar du på rumpan sitter du för högt. Är benen lätt böjda för lågt.

När du sedan sätter fötterna så stortåleden är rakt över pedalens axel, MED dina cykelskor på

fötterna, eller iklickad om du har spd, ska knäna vara lätt böjda när pedalen är i nedersta läget.

### LEKTION 3: SADELNS VINKEL

Den här lektionen är enklast. Lägg ett vattenpass uppe på sadeln och ställ in den exakt vågrätt.

### LEKTION 4: SADELNS PLACERING I LÄNGDSLED

Nu börjar du få behovet av din sociala kompetens och utbudet av vänner som vill hjälpa till. Sätt dig på på cykeln med cykelskorna på och klicka i om du har spd. Oavsett om du har spd eller inte, ska stortåleden vara rakt över pedalens axel. Sätt pedalerna rakt fram och rakt bak, alltså klockan 9 respektive 3. be kompisen hänga ett lod, eller låtsas att hen hänger ett lod på framsidan av det främre knäet. Då ska lodet hänga rakt ned över din stortåled och pedalens axel. Om inte, justera sadeln bakåt eller framåt.

Är du socialt handikappad och inte har några vänner, så gör som jag gör ;~), jag sitter i hallen med hallspegeln till höger om mig och spanar in den snygga cyklisten och där kollar att det tänkta lodet från knäets framsida hänger ned rakt ovanför stortåleden och pedalens axel.

Sådär! Gratulerar, nu har du ställt in sadeln enligt alla teorier.

### LEKTION 5: STYRETS HÖJD OCH AVSTÅND

Lite överkurs, men styrets höjd avgör också komforten. Säg att du verkligen köpt rätt storlek på ramen/cykeln, så kanske styret är för långt bort eller för långt ned. På en mtb eller en racer ska styret aldrig vara högre upp än sadeln. Hur lågt du ska ha styret får du prova dig fram. En del fakirer kör med styret 10 cm eller lägre under sadelns höjd (jag har bara 5 cm). Avståndet mellan sadelns framspets och styret kan mätas genom att lägga högra armbågen mot sadelspetsen och peka fingrarna mot styret. Lägg sedan den vänstra handen mellan högra handens fingrar och styret. Får du mellan 3-5 fingrars bredd så är det bra.

### LEKTION 6: MÄT UPP DITT ARSLE

Snart har vi mätt upp hela din kropp. Nu ska vi mäta hur brett arsle du har. Eller iallfall avståndet mellan sittknölnarna. Det är sittknölnarna som du ska sitta på, det är dom som ska ta upp din kroppstyngt.

Fixa fram en bit wellpapp på cirka 50x50 cm. Lägg det på golvet med vågorna uppåt, ta av dig naket om rumpan och sätt dig försiktigt ned på wellpappen. Ja, jag vet, det känns skitlöst. Men resultatet kommer att bli den perfekta sadelbredden!

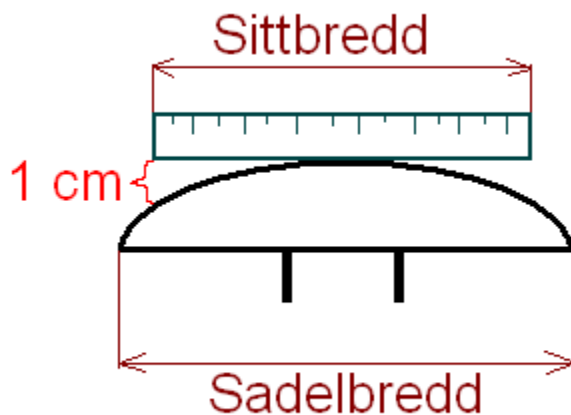
Sittknölnarna kommer om du satte dig försiktigt, ge avtryck i wellpappen. Mätt mellan mitten av båda ställena, så har du avståndet mellan dina sittknölar och därmed din sittbredd. Brukar vara mellan 90 och 140 millimeter.

Tack till AJ för lektionen: <http://happymtb.org/forum/read.php/1/51975/52104#msg-52104>

### LEKTION 7: VAL AV SADELNS BREDD

Nu har du måttet på din sittbredd, så då är det bara att välja rätt bredd på sadeln. Tyvärr anger

inte tillverkarna sittbredden på sadeln, bara dess fysiska bredd. Men lugn, pappa Bruse ska lära dig allt han kan! Mät på sadelns bredaste ställe, max en cm under sadelns vågräta centrumhöjd (se bild). Detta mått är sadelns effektiva sittbredd. Det är detta mått du ska kolla efter när du köper sadel.



En för smal sadel gör att trycket hamnar innanför sittknölarna och därmed orsakar obehag. Då spelar det ingen roll hur mycket gel sadeln har.

Om nu inte det kändes fänigt att köra upp en bok i röva eller sitta naken på wellpapp, så är detta ännu värre. Ta med en måttstock i cykelbutiken och mät sittbredden på sadlarna. Hur normalt är det? Om du nu har kommit så här långt och följt mina råd, så är du fast i cykelträsket. Välkommen!

Tack AJ för bilden: <http://happymtb.org/forum/read.php/1/469379/469432#msg-469432>

#### LEKTION 8: SADELNS HÅRDHET

Det är sittknölarna som du ska sitta på, det är dom som ska ta upp din kroppstyngt. Har du en för mjuk sadel, sjunker du ned för mycket och sitter på mjukdelarna och det gör ont. För hård sadel är inte heller skönt. Lagomt är bäst.

#### LEKTION 9: KOM IHÅG, SKILJ PÅ TEORI OCH PRAKTIK

Allt detta är teori, en utgångspunkt, en början som passar de flesta. Sen brukar många efter ett tag ändra lite på det de här inställningarna. Men börja ställ in exakt som jag instruerar. Och ändra sen bara på sak i taget! Annars vet du aldrig vad det är du gör. Så småningom kommer du hitta det där Optimala för just dig, din kropp och din cykel.

Och hur långt är nu ett snöre då? För det mesta lagomt långt, ibland tyvärr för kort.

Observera: inga djur eller barn har använts i framtaget av denna instruktion. Författaren fråntar sig allt ansvar för användandet av denna instruktion (beröm mottagas gärna och tacksamt - gärna fjäsk, smicker och dejter). Alla mätningar och inställningar sker på egen risk.