Abrakadabra ... Några få förändringar gör din landsvägsracer

GÖR CYKELN RED

Du behöver inte köpa en speciell triatloncykel bara för att du vill prova på den populära triatlonsporten. **Med några små, prisvärda förändringar kan du förvandla din gamla landsvägsracer till ett riktigt fartmonster.** Här är sex små förändringar i prioritetsordning – de viktigaste först ...

REDO FÖR TRIATLON: Se träningsprogram på aktivtraning.se/tri

 av Lasse Lyhne. Foto: Valling.com

Du får gärna skriva ut material för privat bruk, men inte sprida länkarna på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Träning/Bonnier Publications

till en riktig fartmaskin

0 FÖR TRIATLON

1 FLYTTA FRAM SADELN. En stor skillnad mellan en triatloncykel och en landsvägscykel är sadelns position. På triatloncykeln lutar sadelröret brantare och sadeln sitter längre fram. Det gör att kroppstyngden hamnar framme på triatlonstyret, baklåren aktiveras mer och låren och höfterna avlastas så att benen "sparas" inför löpmomentet. Flytta sadeln så långt fram som möjligt. Eller köp en vinklad sadelstolpe som gör att sadeln hamnar längre fram. Om du använder vattenpass/lod ska vinkeln mellan vevparti och sadel vara 78–80° – till skillnad från 72–73° som är vinkeln på en racercykel. Pris: upp till 700 kr.

2 FLYTTA UPP SADELN. När sadeln flyttas fram så måste den också höjas lite för att vinkeln i knät ska bli rätt. 0,5 cm brukar räcka. Eventuellt kan det vara bra om sadeln pekar lite neråt också så att ryggen avlastas. I gengäld ökar belastningen på underlivet. Köp ev. en triatlonsadel som är kortare framtill. Pris: upp till 1 200 kr.

3 STYRE. Ett triatlonstyre avlastar armarna och ger en smalare, mer aerodynamisk ställning på cykeln. Välj ett justerbart triatlonstyre så att du kan finanpassa alla inställningar. Vinkeln i armbågar och axlar bör vara 90 grader när du vilar på styret. Köp en kortare styrstam om du vill ha styret närmare dig.
Pris: Triatlonstyre: 600–2 000 kr.
Styrstam: 400–1 000 kr.

4 SNABBA DÄCK. En enkel, effektiv, men underskattad investering är däcken. Byt ut de tunga kanttrådsdäcken som du har när du tränar mot ett par lätta, vikbara däck. De rullar snabbare. Pris: 700–900 kr.

5 VATTENFLASKA. Under korta tävlingar kan du köra utan vattenflaska. I övrigt bör du ha en flaskhållare vid triatlonstyret eller en aerodynamisk flaska och en flaskhållare på underröret. Pris: ca 500 kr.

6 SNABBA HJUL. Effekten är mindre än om man använder ett par lättrullande däck. Men om du har råd är ett par lätta högprofilhjul mer aerodynamiska och ger högre fart. Och så gör de att din "fartmaskin" ser lite coolare ut.
Pris: från 5 000 kr och uppåt.

Du får gärna skriva ut material för privat bruk, men inte sprida länkarna på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)
© Copyright Aktiv Träning/Bonnier Publications