



▲ Mange har en tendens til at vælge et for stort stel. Prøv dig frem hos cykelhandleren: Stå skrævende over cyklens overrør. Der skal være cirka 3 centimeter mellem røret og den benede, hårde del af skridtet. Læg f.eks. en gammeldags cykelpumpe på overrøret og mærk, om det passer. Damer kan selvfølgelig udføre samme test på en herrecykel. Så køber man bare samme stelstørrelse i damecykel.



▲ Find en, der vil hjælpe dig med at holde cyklen, mens du prøver. Tag skoene af og sæt dig på sadlen med den ene pedalarm pegende nedad i sadelrørets retning. Med strakt ben og tærne krænget opad, skal du netop kunne nå pedalen med hælen. Samtidig skal din hjælper kontrollere, at bækkenet sidder lige under testen.



▲ Sæt albuen på spidsen af sadlen og stræk underarm og fingre frem til styret. Langfingeren skal præcis kunne nå frem til midten af overrøret på styret. Sadlen kan som regel justeres en smule frem og tilbage, og styret kan justeres ved at skifte frempinden, som det sidder spændt fast på, til en kortere eller længere model. Cyklen på billedet passer ikke til testpersonen. Der er alt for langt mellem sadel og styr.



▲ Det kan være en god ide at have racerstyr på cyklen. Det giver nemlig muligheden for at skifte mellem fem forskellige greb, så man kan aflaste håndleddene mest muligt. Vælger man sådan et, er der to ting, man skal være opmærksom på. Styret skal "hælde" 10 procent i forhold til vandret plan, så "enderne" peger nedad, og bremsegrebene skal placeres, så spidserne flugter med bunden af styret.



◀ Sæt et kosterkaft vandret på sadlen (f.eks. ved hjælp af et vaterpas) og mål afstanden ned til styret. Normalt er det perfekt, hvis sadlen sidder fire centimeter over styret, men vær opmærksom på, at der ikke kommer for stort pres på håndleddene. Så hellere et lidt højere styr. Mange mennesker med gigt vil opleve denne stilling som for lav og vil have meget mere udbytte af at køre i en mere oprejst stilling. Det er der intet galt i.