

JAKTEN PÅ DEN **perfekta** sittställningen

Special: **Bikefit**

TEXT: ERIK WICKSTRÖM
FOTO: LUCA MARA

Strävar du efter att få ut maximal effekt på cykeln är en optimal sittställning en stor fördel. Erik Wickström har "wallraffat" sig genom Västsverige som bikefit-kund för att ta reda på sanningen. Hur bra sittställning kan man köpa för pengar?

DET ÄR TRETTIO ÅR SEDAN den tyske journalisten Günter Wallraff gav ut boken "13 icke-önskvärda reportage", där han levte en tid "under cover" i olika miljöer som han ville skildra. Att "wallraffa" har sedan blivit ett begrepp för att under hemlig identitet göra samhällsgranskande reportage om vår samtid. Jag har alltid varit imponerad av den tyske författaren och en snöig vinterdag slängde jag in min landsvägscykel i bagageluckan för att påbörja en två dagar lång "bikefit"-resa genom Västsverige. I sann wallraffanda. Syftet var att besöka fyra olika ställen som erbjuder en så kallad "bikefit", alltså en optimering av sittställningen, och sedan jämföra resultaten. Jag var nyfiken på hur nära dessa sittställningsexperten hamnar varandra och om det finns en enda gemensam "sanning", eller åtminstone några minsta gemensamma nämnare.

"Bikefit" är namnet på en ny trend som egentligen är en gammal företeelse - att väldigt noggrant ställa in cykeln efter din kropp och dina fysiska förutsättningar. Det "nya" är att det som förr var förbehållet proffsen nu erbjuds till vem som helst - som vill betala för det. Vanligtvis är butikspersonalen ett bra stöd då du köper en ny cykel, de försäkrar att du får rätt ramstorlek och ser till att sadeln sitter någorlunda lagom högt. Vill du sedan ha mer exakta inställningar - som gör att du kan utnyttja kraften bättre och lättare hålla dig skadefri - finns det numera

ett antal aktörer som hjälper dig med finjusteringarna och gör en så kallad "bikefit". Jag besökte fyra: Probikefit i Surte utanför Göteborg, Racerdepån i Falköping, Cykelcity i Göteborg och Veloposition i Hisings Backa utanför Göteborg.

Inför alla besök utgav jag mig för att vara en seriös motionär med ambitioner att klara Vätternrundan på under tio timmar. Inför varje nytt besök återställde jag cykeln till de inställningar jag hade tidigare, allt för att för att förutsättningarna skulle vara så lika som möjligt. Ingen visste att jag arbetade med en artikel för Kadens.

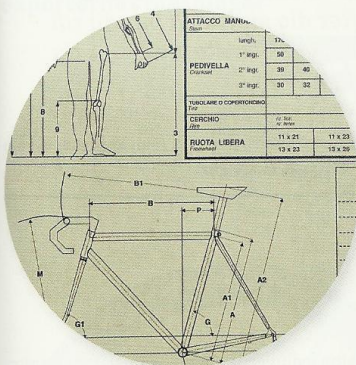
Ingav förtroende

Först ut på schemat är Probikefit i Surte, en dryg mil norr om Göteborg. Klas Johansson, SM-guldmedaljör i linjelopp på 90-talet och tidigare pojkvän till Susanne Ljungskog, tar emot i sitt uppvärmda garage i hyresrättsföreningen. Klas jobbar som både tränare och mekaniker åt många cyklister i världseliten ibland annat Garmin-Cervelo-laget och han ger ett mycket proffsigt intryck. Utan avancerade verktyg och mätutrustning inspekterar han noga hur jag sitter och cyklar. Jag får hela tiden hoppa av och på sadeln i samband med att han justerar detaljer. Klas har även många åsikter om rundtrampsträning.

-Du kan köra enbensträning, det är bra styrkesträning för benen. Men det ger ingen veritabel hjälp för rundtrampet. Det är för mycket för nervsystemet att ha koll på att trycka och dra med två fristående ben hundra varv per minut. Du genererar heller inte mycket kraft i dragfasen, här gäller det bara att inte förlora kraft. I stort sett all uteffekt skapas då du trycker neråt på pedalen, säger Klas.

Vi pratar länge angående effektutveckling och det känns som att Klas vet vad han talar om. Han har varit med på Touren och Giro med proffsen och får ta del av den senaste forskningen.

"Framöver tror jag att det kommer att ske ett paradigmskifte beträffande var klossen sitter under skon, alltså var man placerar foten på pedalen."



-Framöver tror jag att det kommer att ske ett paradigmskifte beträffande var klossen sitter under skon, alltså var man placerar foten på pedalen. Jag har borrarat nya hål i Susanne Ljungskogs, Fredrik Kessiakoffs och Jonas Ljungblads cykelskor för att kunna montera klossarna längre bak på skon. Det gör att du kan utveckla betydligt mer kraft, menar Klas.

Han berättar att till exempel Susannes klossar monterades 3,5 centimeter längre bak än normalt. Det leder också till att man måste sänka sadeln med motsvarande höjd, vilket gjorde att hon gick ner en ramstorlek.

Innan jag lämnar garaget fylld av inspiration och nya tankar byter Klas bland annat ut mitt styre, från 42 centimeters bredd (mätt centrum-centrum) till 40 centimeter. Min styrbredd ansåg han vara för "oerodynamisk". Att det var Susannes gamla styre jag bytte till mig gjorde inte saken sämre!

Vågar inte ändra för mycket

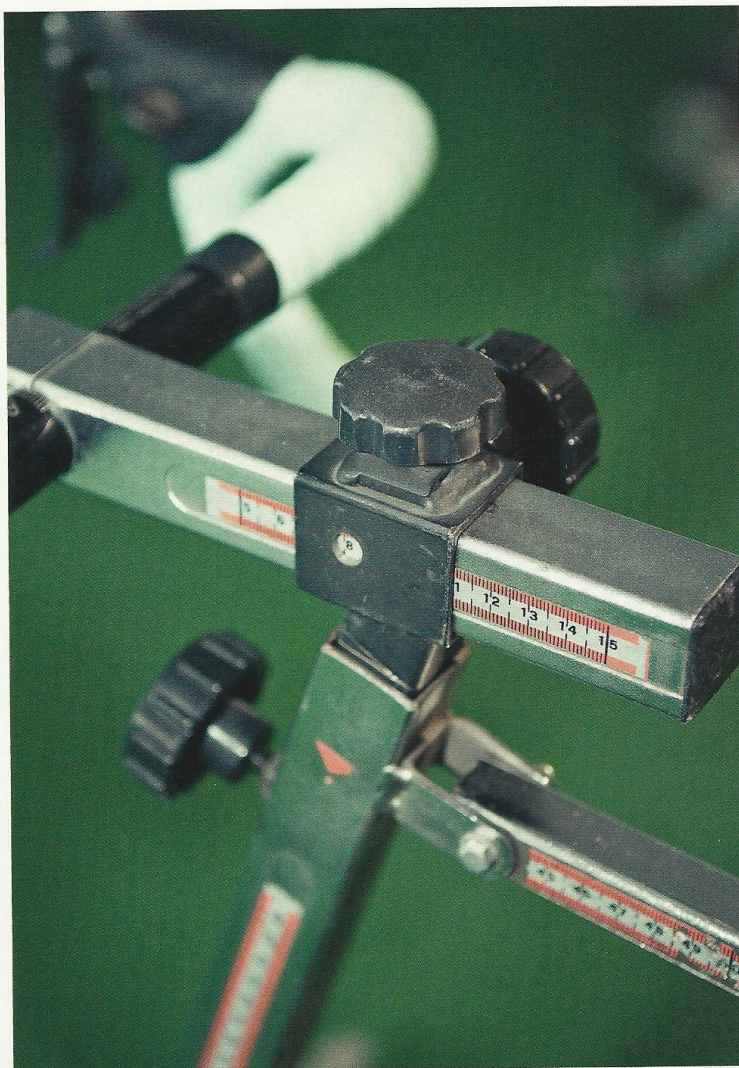
Efter en kort matpaus på ett sunkigt gatukök i Surte enligt dieten HCHF (high carb, high fat) bär det av till Racerdepån i Falköping. Jag har bokat tid efter stängning med Janne Karlsson, tidigare flerfaldig svensk mästare på tempolopp.

I likhet med Klas på Probikefit använder sig Janne av sina erfarenheter som tävlingscyklist när han ger tips på hur du ska ställa in cykeln. Du börjar med att värma upp tio minuter för att få en representativ bild av rörligheten i muskulaturen. Sedan cyklar du växelvis på din egen höj och en stationär så kallad måttcykel, där i stort sett alla delar går att ändra med justeringsrattar.

-Det finns många mått man kan följa enligt regelboken, men vi är så olika i vår muskulatur och vårt rörelsemönster. Jag mäter däremot ibland grenhöjd om någon kommer in för att köpa en ny cykel, det kan vara ett bra mått på vilken ramstorlek man ska välja, säger Janne Karlsson.

Trots att du får kompetent och tillförlitlig service på Racerdepån är det ändå en ganska enkel "bikefit" med avrundade siffror som Janne erbjuder. Än så länge.

-Jag kommer att utveckla den här delen av vår verk-



En millimeter framåt och två bakåt.

samhet inom kort, både för motionärer och elitaktiva. Vi har tankar på att bland annat filma och testa rörlighet, men det gäller att inte ge sig in på områden man inte behärskar. Om man till exempel ska börja korrigera för ko- och hjulbenhet med shims räcker det inte med en tvådagarskurs, då skulle jag gärna ta hjälp av en naprapat eller en sjukgymnast. Vidare är det viktigt att till exempel höja sadeln med små steg i omgångar, annars riskerar du överbelastning i rygg och knän, säger Janne Karlsson.

Jag vill ha mer

Dag två börjar på Cykelcity i centrala Göteborg, där jag tas emot av Adam Nilsson. Han har gått Specializeds flerdagarsutbild-

"Du genererar heller inte mycket kraft i dragfasen, här gäller det bara att inte förlora kraft. I stort sett all uteffekt skapas då du trycker neråt på pedalen."

Klas Johansson tycker inte man ska lägga för mycket tid på rundtrampsträning.



Sadelns position ("set-back") sätts in i förhållande till lodlinjen från vevlagrets centrum.

"Vi har tankar på att bland annat filma och testa rörlighet, men det gäller att inte ge sig in på områden man inte behärskar."

Janne Karlsson siktar på att utveckla bikefit-kompetensen i sin butik.

ning för "Body Geometry Fit" och testar min styrka och rörlighet genom en rad olika övningar. Han ber mig sitta eller ligga på britsen på olika sätt och mäter med sofistikerad utrustning. Emellanåt tar han anteckningar, men han berättar inte i vilket syfte han gör alla tester om jag inte frågar. Överhuvudtaget tycker jag att han utnyttjar sin kompetens lite dåligt. Läger jag en förmiddag och två tusen spänn på en bikefit vill jag veta mer än bara hur jag ska ställa in min cykel. Jag vill även få reda på var jag är stark eller svag, rörlig eller stel och eventuella kroppsliga asymmetrier. Men jag går ändå därifrån nöjd och känner att jag har lärt mig mycket.

- Jag är den enda på Cykelcity i Göteborg som är utbildad av Specialized och jag lär mig mer och mer hela tiden. Det finns några olika system för bikefit, men jag anser att "Body Geometry" är det mest moderna, berättar Adam Nilsson.

Avslöjad

På eftermiddagen åker jag vidare till Veloposition norr om stan. Efter tre långa besök på två dagar börjar jag bli lite trött av all information och alla intryck. Så trött att jag klantigt nog glömmer att tvätta bort märkena Adam på Cykelcity ritade på mina knän för att se hur han skulle shimsa. Dessutom glömmer jag att byta ut Specializedsulorna i mina skor, vilket leder till att Benny Svendsen på Veloposition förstår att jag varit hos någon annan i samma ärende. Efter några undvikande svar måste jag till slut erkänna syftet med mitt besök.

Benny arbetar efter Serrotas modell, vilket i mångt och mycket påminner om Specializeds "BG-fit". Han tar antropometriska mått (mäter kroppen), testar rörlighet och använder sig av ännu mer avancerade verktyg, bland annat

"Du ska alltid successivt anpassa cykeln efter dig själv och blir du till exempel vigare och starkare bör du göra en ny bikefit."

Benny Svendsen rekommenderar att man anpassar cykeln när kroppen förändras av träning.

laser, för att hitta lodlinjerna. En mer entusiastisk person än Benny - som till vardags jobbar heltid som ingenjör - får man leta efter. Han har inte själv varit elitcyklist, men brinner för att lära sig allt om sin sidosyssla.

- Jag anser att cyklisterna på alla nivåer kan dra nytta av en "bikefit". Det är också ett sätt att se ens förbättringspotential. Du kan ha en bättre position och utnyttja kraften mer om du är rörlig och har en stark bålmskulatur. Du ska alltid successivt anpassa cykeln efter dig själv och blir du till exempel vigare och starkare bör du göra en ny bikefit, säger Benny.

Sanningens minut

Efter fyra "bikefits" på två dagar kan jag konstatera några gemensamma nämnare. Alla höjde min sadel 1,7 centimeter från utgångsläget. Alla ansåg att "din cykel är inte för liten, men köper du en ny tycker jag du ska satsa på en större ramstorlek". Alla tyckte att jag skulle ha ett 40 centimeter brett styre. En helt klart imponerande konsensus med andra ord. Och ännu mer imponerande med tanke på att ingen frågade mig om eller mätte min längd, grenhöjd eller axelbredd.

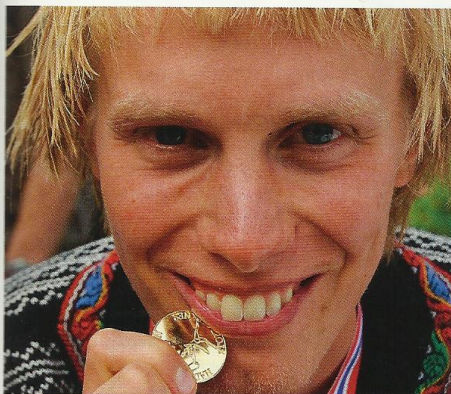
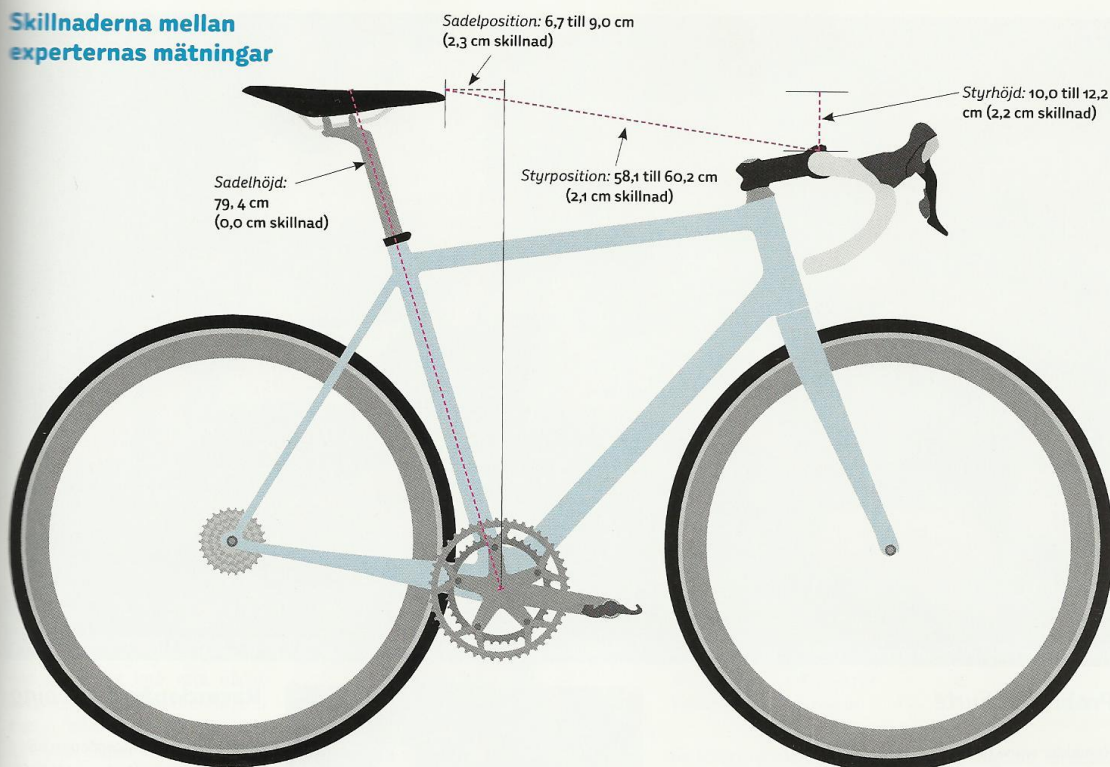
Men vår undersökning visar också att det inte finns någon exakt sanning när det gäller exakt hur man ska sitta. Fyra olika filosofier och tillvägagångssätt ger också fyra olika slutresultat trots samma ingångsvärden. Och variationerna när det gäller allt utom sitthöjden är mer än två centimeter för styrhöjd, styrets position samt sadelns position i längdled, beroende på vem du frågar. Väger man dessutom in fotens position på och vinkel mot pedalen blir frågan om den optimala sittställningen ännu mer komplex.

Men de som ingav mest förtroende var Probikefit och Veloposition, eftersom de verkligen tog sig tid och intresserade sig för hur min kropp fungerade. De gav båda tips på hur jag kunde förbättra min styrka och rörlighet för att förbättras som cyklist. Jag kommer antagligen återvända till någon av dessa med min tempocykel för att ladda inför triatlonsäsongen.

Det kostar tid och pengar att göra en "bikefit" och man kanske inte kan förvänta sig att få "sanningen" serverad. Men jag tror absolut det lönar sig för en motionär som siktar på att cykla runt Vättern på under tio timmar att byta ut ett fyratimmarspass mot en "bikefit".

Och även om Wallraff är min överman när det gäller reportage under täckmantel kommer jag att sitta sjukt mycket bättre än honom säsongen 2011.

Skillnaderna mellan experternas mätningar



Erik Wickström med sin wallraff-medalj.

"Alla höjde min sadel 1,7 centimeter från utgångsläget. En helt klart imponerande konsensus med andra ord."

Svaret på den yttersta frågan om livet, universum och allting är: 1,7 cm.

FAKTA: ERIK "WALLRAFF" WICKSTRÖM

Mina kroppsmått:

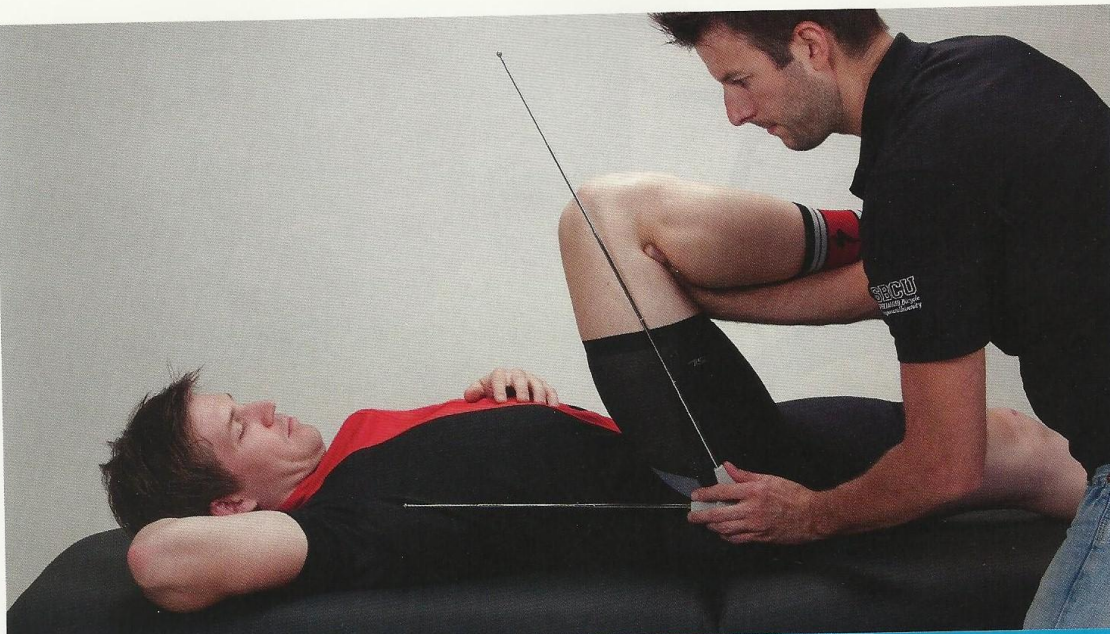
Längd: 187 cm
Grenhöjd: 91,1 cm
Armhåla till fingerspets: 76,0 cm
Axelbredd: 40 cm

Mina cykelmått, ingångsvärden:

Cykel: CUBE Agree GTC Pro, storlek 58
Styrstam: 14 cm, -6 grader
Styrbredd: 42 cm centrum-centrum
Vevlängd: 175 mm
Sadelhöjd: 77,7 cm (avstånd centrum vevpartiets axel till översida sadel i sadelrörets förlängning)
Sadelns position i längdled: 6,9 cm (avstånd sadelspetsen till lodlinje från centrum vevpartiets axel)
Styrhöjd: 10 cm dropp (skillnaden mellan styrets höjd i förhållande till sadelns höjd, ovansida/ovansida)
Styrets position i längdled: 58,5 cm (avstånd sadelspets till centrum styre)

Fotnot 1: De cykelmått jag anger återspeglar vad jag fick med mig från besöken. Ett fåtal siffror har jag blivit tvungen att räkna om med enkel trigonometri, men i stort sett använder sig bikefit-branschen av samma typ av mått.

Fotnot 2: När sadeln höjs flyttas den också automatiskt bakåt i förhållande till lodlinjen genom vevlagrets axel, eftersom sadelröret lutar bakåt. Flyttas dessutom inte sadeln framåt innebär det att också "styrets position" eventuellt förändras, det vill säga avståndet mellan sadelspets och styrets centrum. Därför är det måttet olika i tabellerna på nästa uppslag, även när man inte justerat styrstammens höjd eller längd från utgångsläget. På samma sätt förändras avståndet sadel-styre när styret höjs eller sänks, samt avståndet sadel-vevlagret när sadeln sänks eller höjs. Alla nya positionsmått som anges är därför uppmätta efter att den nya sadelhöjden och sadelpositionen ställts in.



Inte ens med hjälp av Bengt som förstärkare fick vi in TV4:s skogs-tv i sommarstugan.

Probikefit Surte

Hemsida: www.probikefit.org
 Kontakt: Klas Johansson, klasdouglas@gmail.com,
 0702-525228
 Pris: 1 000 kr
 Tidsåtgång: 2–3 timmar

Först genomgång av skor, klossar och trampsteknik. Sedan sitter du på din egna cykel på en trainer och trampar medan Klas ändrar inställningar efter hand. Han mäter inget på din kropp. Efter inställningarna är klara mäter Klas upp cykeln, så man kan skriva ned siffrorna för framtida behov. Man får inga färdigskrivna papper med sig hem. Eftersom Klas jobbar med Garmin-Cervelo på tävlingar runt om i Europa större delen av året jobbar han endast med Probikefit på hösten och vintern. Du kan även få hjälp som tempocyklist och triathlet, men Klas vänder sig i första hand till landsvägscyklister med konventionella ställningar.

Mina nya mått:

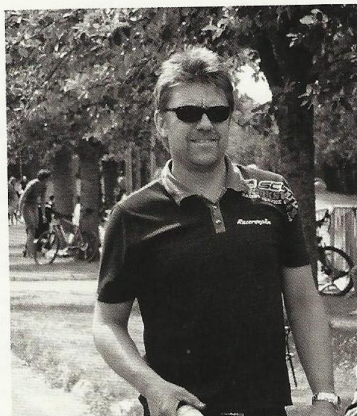
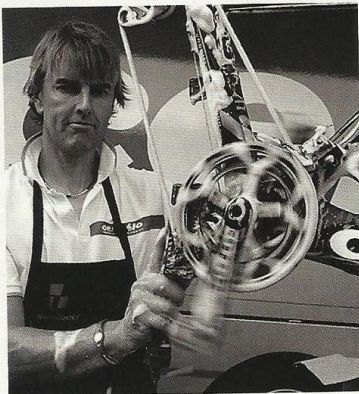
Sadelhöjd: Höjs 1,7 cm till 79,4 cm.

Sadelns position: Flyttas bakåt 1,3 cm till 8,2 cm bakom vevlagrets lodlinje.

Styrhöjd: Sänks 2,2 cm till 12,2 cm dropp i förhållande till nya sadelhöjden.

Styrets position: Flyttas framåt 1,7 cm till 60,2 cm i förhållande till nya sadelpositionen.

Klas Johansson, Probikefit.



Janne Karlsson, Racerdepån.

Racerdepån Falköping

Hemsida: www.racerdepan.se
 Kontakt: Janne Karlsson, info@racerdepan.se,
 0515-711430
 Pris: 500 kr
 Tidsåtgång: 45 min

Racerdepån erbjuder framförallt "bikefit" till de som köper cykel. Racerdepån gör ingen reklam på sin hemsida om att även redan inbitna cykelnördar kan komma dit och optimera sin ställning. Janne använder sig av en måttcykel, som är en stationär variant där man på några sekunder kan ändra längd på bland annat överrör, sadelrör, sadelhöjd och

längd på styrstam. Janne mäter inte på kroppen, utan går mer på känsla utifrån hur det ser ut när man cyklar. Du tar med din egen cykel och växlar mellan den och att sitta på måttcykeln. Racerdepån vänder sig främst till traditionella landsvägscyklister, men ger även tips till tempoåkare och triathleter.

Mina nya mått:

Sadelhöjd: Höjs 1,7 cm till 79,4 cm.

Sadelns position: Flyttas framåt 0,2 cm till 6,7 cm bakom vevlagrets lodlinje.

Styrhöjd: Oförändrad i förhållande till nya sadelhöjden - 10 cm dropp.

Styrets position: Flyttas framåt 0,7 cm till 59,2 cm.

CykelCity Göteborg

Hemsida: www.cykelcity.se
 Kontakt: Adam Nilsson, gtb@cykelcity.se,
 031-827300
 Pris: 2 000 kr
 Tidsåtgång: 2-3 timmar

Cykelcity gör inte heller reklam för "bikefit" på sin hemsida, delvis på grund av att de inte hinner med det under cykelsäsongen. Men under vintern tar sig Adam – som utbildat sig inom Specializeds koncept "BG-fit" – tid med att hjälpa ett par kunder med sin sittställning varje vecka. Hela proceduren ger ett högteknologiskt intryck med många fina mätverktyg och innan du sätter dig på din cykel gör du ett tjugotal övningar för att Adam ska kunna väga in din rörlighet, styrka, eventuella skador och asymmetri i kroppen.

Jämfört med mina första besök byttes nu de vanliga sulorna i cykelskorna ut mot Specialized BG-sulor (480 kr extra) med hålfotsstöd för bättre passform och skadepreventiv avlastning. Till sulorna medföljer även shims (distanser) för att ko- och hjulbenta ska kunna få ett effektivare rundtramp.

Cykelcitys alla lag genomgår samma process men Adam hjälper dem bara med linjecyklarna, han säger sig inte vara någon expert på tempo/triathlon. Inför denna "bikefit" ska du inte träna för hårt dagen innan och inte stretcha för mycket inför besöket. Detta för att få så representativa inställningar som möjligt. Specializeds "BG-fit" erbjuds även hos andra Specializedåterförsäljare i Sverige.

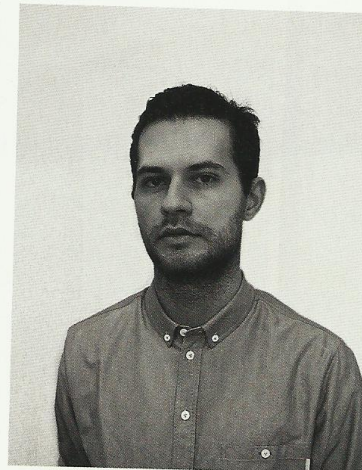
Mina nya mått:

Sadelhöjd: Höjs 1,7 cm till 79,4 cm.

Sadelns position: Flyttas bakåt 2,1 cm till 9,0 cm bakom vevlagrets lodlinje.

Styrhöjd: Oförändrad i förhållande till nya sadelhöjden – 10 cm dropp.

Styrets position: Flyttas bakåt 0,4 cm till 58,1 cm i förhållande till nya sadelpositionen.



Adam Nilsson, CykelCity.



Benny Svendsen, Veloposition.

Veloposition Göteborg

Hemsida: www.veloposition.se
 Kontakt: Benny Svendsen, info@veloposition.se,
 0705-216564
 Pris: 2 500 kr för Cycle Fit, det erbjuds även mindre omfattande genomgångar
 Tidsåtgång: 4-5 timmar

Du börjar med ett samtal om träningsbakgrund, förutsättningar och målsättningar. Redan ett par dagar innan får du ett intervjuformulär där du svarar på lite frågor om ditt cyklande, för att få ut mer av dialogen på plats. Sedan cyklar du på din medhavda hoj som sätts upp på en trainer med effekt- och rundtrampsmätare. Benny tittar hur det ser ut, mäter upp dina tidigare inställningar på cykeln och testar sedan din rörlighet och styrka med liknande övningar som Specializeds BG-fit. Också här känns det mycket high-tech med fin mätapparatur, även om det bygger på ett annat system: Serota. Och även här används en styrtast som enkelt kan regleras i längd- och höjddled. Benny tittar också på om benen är lika långa, han själv menar att 60 procent av alla cyklister har så olika längd på benen att det skulle hjälpa att "förlänga" ena benet mellan kloss och sula. Mina vanliga sulor ersatte Benny till exempel med Sidas Bike+ (650 kr extra), gjord för cyklister för att ge rätt stöd under foten och öka kraftutvecklingen. I tillägg till sulorna – som formgjuts på plats – behövdes tre shims, två till högerfoten och en till vänsterfoten (40 kr styck extra). Svendsen hjälper linje-, triathlon- och tempocyklister runt om i landet.

Mina nya mått:

Sadelhöjd: Höjs 1,7 cm till 79,4 cm.

Sadelns position: Flyttas bakåt 1,3 cm till 8,2 cm bakom vevlagrets lodlinje.

Styrhöjd: Sänks 1,7 cm till 11,7 cm dropp i förhållande till nya sadelhöjden.

Styrets position: Flyttas framåt 1,2 cm till 59,7 cm i förhållande till nya sadelpositionen.

