

Därför ska du unna dig en bikefit!

► Bicycling fångar Klas Johansson när det är en lite lugnare del av säsongen. Han håller precis på att hjälpa Emilia Fahlin att hitta en bättre position på sin tempocykel. Det är under vintern som Klas har möjlighet att hjälpa privatpersoner till en bättre cykelposition. Efter 230 dagars resande under 2012 är han i januari tillbaka i sitt högkvarter, i sin egen bikefit-verkstad i Surte, strax utanför Göteborg.

Klas, det verkar som att svenskarna har börjat köpa bra cyklar, bra kläder och dessutom äter allt bättre. Allt för att deras cykling ska bli ännu vassare. Nu verkar det som att allt fler ställer in cykeln på riktigt. Känner du också att intresset för bikefit växer?

– Det har definitivt vuxit på sista tiden. Tidigare hörde folk av sig på våren när det var dags att starta säsongen. Nu kommer det förfrågningar precis hela tiden. Och det är bra för det är på hösten eller vintern som det är smartast att göra en bike fit.

Varför då?

– Därför att när du ställt in cykeln och hittat din position tar det en stund att hitta rätt när du väl är ute på vägen. Kroppen behöver också ställa om sig och det kan kännas väldigt olika från person till person. Detta eftersom du oftast cyklat helt annorlunda tidigare.

Hur görs den bästa cykelinställningen?

– Först och främst gör man den alltså bäst på hösten eller vintern för att kunna vänja sig vid den nya sittställningen. Det bästa är om jag får följa med cyklisten ut på vägen. Där filmar jag hur det ser ut på cykeln. Det som filmandet ute på vägen kan uppfatta är hur positionerna ser ut när du verkligen tar i. Att cykla och filma utomhus tycker jag är tio gånger bättre än att göra det inomhus.

Är bikefit nödvändigt för de som cyklar på motionsnivå, för en cykelpendlare med tio mil i veckan, eller är det enbart för eliten och tävlingscyklister?

– Min pappa som cyklar till affären behöver inte profes-

sionell hjälp med att ställa in cykeln. De flesta som tränar på cykel blir bättre av att ha en rätt inställd cykel skulle jag säga. Att sitta bättre på cykeln kan vända till exempel negativ smärta till positiv. Du kan bli av med den domnande känsla i axlar, fötter och ben som många känner i slutet av ett pass. Du blir dessutom starkare och kan även spara en hel del energi.

Vad säger du till dem som menar att bikefit är inställning av sadel och styre för 1500 kronor som jag lika gärna kan göra själv?

– Jag håller inte med. Har du lagt mycket pengar på en cykel tycker jag att det är en billig investering att ta reda på hur du ska sitta optimalt.

Hur skulle du rangordna de viktigaste detaljerna att ställa in på en cykel?

– De viktigaste delarna är framför allt: höjden på sadel och styrstam samt att hitta rätt lod, alltså hur långt bakom vevpartiet du bör sitta. Dessutom kan din position på klossarna, både i höjd- och sidled samt vinkeln på klossarna göra stor skillnad för din kraftöverföring. Dessutom är cockpitens höjd och bredd en viktig aspekt.

Ja, du har tidigare förespråkat en placering av spurtklossarna som innebär att pedalexeln hamnar längre bak under foten. Vad är vinsterna och är det något du rekommenderar för alla cyklister?

– Det skulle definitivt vara ett lyft för alla cyklister. Har du möjlighet att flytta klossarna under skon längre bak, anser jag att du får ett helt annat stabiliserande tramp och spar energi i vaderna som du kan använda till annat under loppet. Tyvärr går det oftast inte att flytta klossarna alls, förutom hos ett pedalmärke – Speedplay. Lösningen för den som vill flytta bakåt är att borra om skorna. Det funkar i alla material och jag har säkert gjort det till ett fyrtiotal cyklister. Många stjärnor, som Fredrik Kessiakoff och Gustav Larsson har klossarna maximalt, 17 millimeter, bakom ursprunget. I Italien är det däremot tabu, där ska du ha klossarna rakt under stortåleden. De lyssnar inte på något annat, det är omöjligt att prata med dem om sånt, ha ha.

Vad är din inställning till vevarmslängd?

– Längden på vevarmarna som finns på marknaden är mellan 170 och 180 millimeter. Antagligen beror det på



Klas Johansson

Ålder: 45 år.

Bor: Surte, utanför Göteborg.

Cykelbakgrund: Tävlätt på landsväg, coach för Susanne Ljungskog (bland annat när Susanne blev världsmästare). Driver egen verkstad.

Öör nu: Utför bikefit i egen regi i Surte. Dessutom mekaniker åt svenska landslaget under mästerskap. Chefsmekaniker hos proffsstallet Vacansoleil.

Meriter: Hittills gjort tre Tour de France och ett Giro d'Italia som mekaniker.

Resdagar: 200 dagar + 30 med landslaget.

Cyklar: Cyklar landsväg på egenbyggda cyklar som Klas vitsigt döpt till First class, byggda på Kina-ramar med specialvalda komponenter.



Gustav Larsson är en av många cyklister som Klas har hjälpt.



ORDLISTA

Sadelhöjd: Måttet mellan vevlagrets centrum och ovasida sadel mått 14 centimeter bakom sadelns spets. Samma sak som sitt höjd.

Lod: En tyngd fastknuten i ett snöre.

Set back: Hur långt bakom vevlagrets centrum sadeln sitter. Mäts med lod rakt ner från sadelns spets.

Loda: Med hjälp av ett lod som hänger från knäts framsida tar man reda på korrekt set back. När man lodar ska pedalerna stå på 09:15.

Klossar: Klossarna under skorna som i sin tur fäster i pedalerna.

Bike fit: Att med hjälp av någon ställa in en bättre sittställning.

Grenmått: Benlängden mätt barfota med fötterna en dryg decimeter isär. Från golvet rätt upp i grenen.

Lemonds formel: Ett enkelt sätt att räkna ut en ungefärlig sitt höjd. Multiplera grenmålet med 0,883, då blir resultatet en sitt höjd som är bra att ha som utgångspunkt. Olika pedalsystem påverkar också sitt höjden.



Hur? Så!

att tillverkarna inte vill göra för många varianter eftersom det kostar mer. Tyvärr varierar åkarnas längd mellan 150 till 200 centimeter. Då är en skillnad på tio millimeter för liten för att man ska kunna anpassa sin cykel tillräckligt enligt mig. När jag tränade Susanne (Ljungskog, reds anmärkning) tävlade hon på mycket längre vevarmar. Det gav henne en större utväxling och en fördel speciellt uppför under tävling. Jag ser egentligen bara fördelar med att kunna laborera med längre vevarmar. Dieter Herbert har gjort ett par speciallösningar men det är dyrt att få dem i massproduktion.

Går det att göra bikefit på samma sätt i mountainbike eller vad skiljer?

– Vad gäller sitt höjd, höjd på styre och lodning är det samma som på en landsvägscykel. Dock skiljer sig mountainbike och landsväg en del när det gäller vilken position du har på cykeln. För långlopp och cykelcross skulle en bikefit vara mer värdefull än för åkare som kör kortare lopp, eftersom de står mycket mer när de cyklar.

Hur stor kan skillnaden bli i praktiken om man har sin cykel skapligt inställd eller helt perfekt?

– Beroende på hur illa du sitter från början kan effekten bli alltifrån att du slipper domnade fötter och händer till att du sparar upp till 30 Watt i uteffekt om du jämför innan och efter en bikefit. Och 30 extra Watt tar en hel del att träna sig till kan jag tillägga.

Om du får välja mellan brett styre och extra kraft/kontroll eller smalt styre med bättre aerodynamik - vad är då bäst för den typiske Vätternrundancyklisten som inte strävar mot spurtande segrar? Är lagom bäst?

– Generellt sett ska du välja ett styre anpassat för din egen axelbredd. Istället för att tänka så mycket på styrets bredd – satsa på ett mer aerodynamiskt hjul. Eller kolla vilken vinkel du har på din sadel. Det kommer att göra fler minuter på din sluttid garanterat.

Bikefit – så går det till

1. Beställ tid hos en professionell bikefitter (se listan nedan).
2. Under utprovningen kommer du att provcykla på en trainer till att börja med. Bikefittern mäter rörlighet och tar mått på din cykelkropp.
3. Efter det justeras sitt höjd, styrstamlängd och positionen på sadel. Styre, klossar och annat ändras efter din förutsättning. Vinklar på ovanstående parametrar justeras dessutom.
4. Gör du en större bikefit får du sedan oftast möjlighet att provcykla utomhus. Din bikefitter kommer under cyklingen att filma dig från olika vinklar och under olika delar under turen. En enklare variant är att du filmas under cykling på trainer inomhus.
5. Efter analys av filmen justeras din cykel ytterligare. Sen är din åkposition förhoppningsvis optimerad och du kommer både att sitta skönare och spara energi.

HÄR KAN DU BOKA BIKEFIT

Cykelcity i Stockholm, Göteborg och i Lund, www.cykelcity.se

Klas Johansson, Surte, www.probikefit.org

Naprapat Marcus Lofjörd i Stockholm, www.deltanaprapati.se

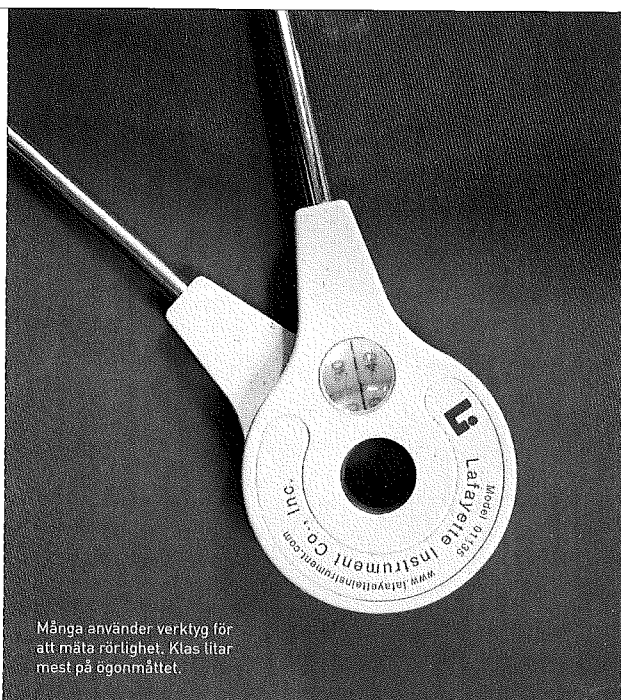
Racerdepan i Falköping, www.racerdepan.se

Specialized Concept Store i Stockholm, specializedconceptstore.net

Veloposition i Göteborg, www.veloposition.se

Cykloteket, www.cykloteket.se

Det finns flera butiker som kan göra en bikefit, prata med din lokala cykelbutik. Många är väldigt bra på att ställa in cyklar utan att ha satt ett namn på det. En bikefit tar cirka 90 minuter och kostar omkring 1500 kronor. Extra kostnad om du väljer att filmas utomhus under analysen tillkommer eventuellt. På vissa butiker ingår en enklare bikefit vid cykelköp.



Många använder verktyg för att mäta rörlighet. Klas lutar mest på ögonmättet.

KLAS OM JOBBET SOM PROFFSMEKANIKER

Du jobbar med världseliten. Hur ser ditt jobb ut där?

– Jag är chefsmekaniker hos Vacansoleil men jobbar från Göteborg och Surte där jag har min verkstad. Det innebär att jag flyger mycket under säsongen. Förra året hade jag 200 resdagar plus 30 dagar med landslaget eftersom det var både OS och VM. I Vacansoleil mekar jag tillsammans med tre andra mekaniker under de stora loppen. Det blir mycket jobb. Ibland är det upp klockan sex, sen fullt upp under hela dagen. Blir det mycket problem kanske vi jobbar till två på natten. Men det är ovanligt. Vanligast är att vi jobbar från åtta till klockan åtta då alla i laget brukar äta middag ihop.

Vem är roligast och svårast att hjälpa?

– Det är nog samma person. Ryder Hesjedal (kanadensisk cyklist och vinnare av Giro 2012) eftersom han är så intresserad av sin cykling och det vi gör. Han förstår vad man gjort och inte gjort, ställer höga krav och är själv en duktig mekaniker. Dessutom är Johnny Hoogerland rolig. Han är ofta otroligt nervig och kan kontrollera sadelhöjden tre gånger före en tävling. Men det är lugnt: jag har en bild på hans sadel och skickar alltid samma bild till honom när han ber om det.

Vad är roligast med ditt jobb?

– Att jag inför varje lopp laddar upp precis som åkarna. Det känns som när man tävlade själv. Jag skulle antagligen ha svårt för lunken på ett vanligt jobb.

Finns det inga nackdelar i jobbet?

– Jo, efter ett lopp är man trött mentalt av anspänningen. Dessutom innebär det mycket annat i en mekanikers uppgifter än att meka. Som att tvätta cyklar och köra lastbilen från Holland till södra Spanien. Då är det skönt att man som jag har kommit till en position där man inte så ofta behöver göra just allt körande. Ibland under loppet kan jag vakna på natten och tänka "kollade jag det?". När jag inte tar ansvaret för cyklarna så seriöst ska jag nog sluta med det här. ■



Klas tänker väldigt mycket på just sittställningar.