

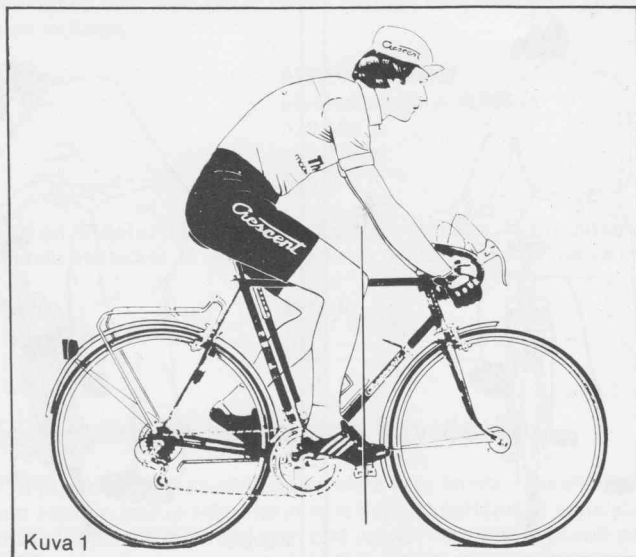
AJOASENTO KILPATANGOLLA VARUSTETULLA URHEILUPYÖRÄLLÄ

Hyvän ajoasennon saamiseksi on satula ja ohjaintanko säädettävä oikealle korkeudelle. Tämän lisäksi on satulan ja ohjaustangon välinen etäisyys säädettävä oikeaksi. Kuvaamme seuraavassa erään monista tavoista suorittaa säädöt oikean ajoasennon saavuttamiseksi.

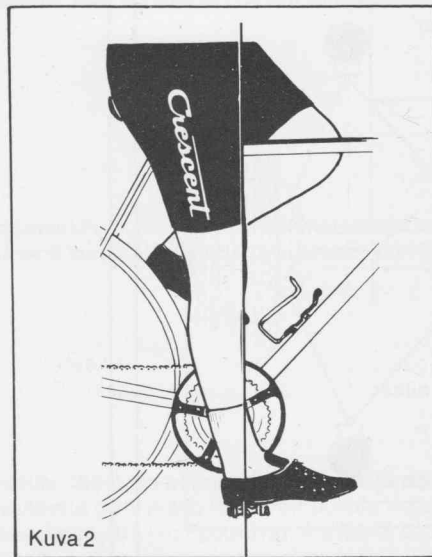
Aseta ensin satula vaakatasoon. Satulan kärki ei koskaan saa olla satulan matalin piste. Kädet rasittuvat silloin liikaa. Satulan kärki ei myöskään saa olla korkealla. Se ei ole hyvä selälle. Satulan normaali asento on vaakataso.

Istu pyörän päällä poljin alimmassa asennossa. Aseta kantapää polkimelle. Jos satulan korkeus on oikea on jalka nyt ojennettu suoraksi, katso kuvaa 2. (Pätee käytettäessä korottomia pyöräilykenkiä ja kilpapolkimia). Jos käytät kenkiä, joissa on korot tai tavallisia polkimia jää jalka aavistuksen verran koukkuun.

Istu pyörän päällä polkimet vaakasuorassa. Aseta jalkaterä etummaiselle polkimelle siten että isonvarpaan nivel "möykky" on suoraan poljinakselin päällä (katso kuvaa 1). Siirrä satulaa eteen tai taaksepäin niin että polvilumpion läpi menevä luotisuora kulkee isonvarpaan nivelen ja poljinakselin kautta (kuva 1).



Kuva 1



Kuva 2