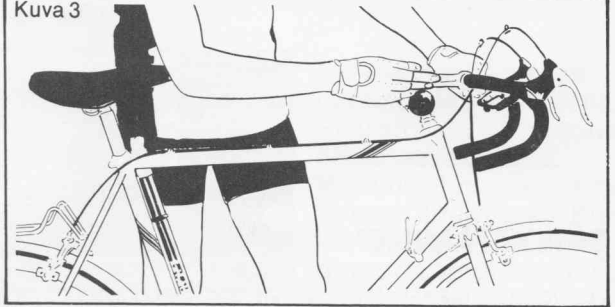


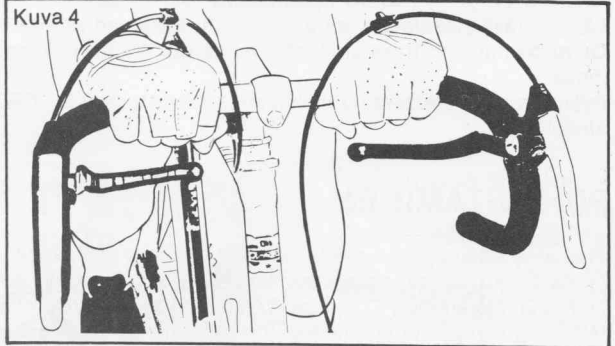
Uusi pyöräsi on varustettu standardimittaisella ohjainkannattimella. Henkilökohtaisia mittojasi vastaavan ohjainkannattimen mitan löydät seuraavasti: Aseta kyynärpää satulan kärkeä vasten ja ojenna käsi suoraksi ohjaintankoa kohti. Sormenpäiden ja tangon väliin tulee jäädä noin 2—5 cm väli (katso kuva 3). Tämä mitta on yksilöllinen ja ihanteeseen pääseminen vaatii kokemusta ja ehkä jonkun pyöräilyä tuntevan ystävän apua. Sivulta on helpompi nähdä millaiseksi ajoasento muodostuu. Hyvä ajoasento on aina myös mukava.

Kuva 3



Yleensä ohjainkannattimen asennussyvyys säädetään siten että ohjaustanko on linjassa satulan alareunan kanssa eikä koskaan satulan yläreunan yläpuolella. Kädensijat voivat olla hivenen alapäin kallellaan, näin saadaan oikea asento nopeata ajoa tai vastatuuleen ajoa varten. Hitaammin ajettaessa voidaan pitää kiinni tangon yläosasta (katso kuva 4).

Kuva 4



Huomaa sijoittaa jalka oikein polkimelle (kuva 5). Silloin ei jalan jousto häviä. Jos poljet jalan keskiosalla voit saada lisää voimaa mäessä mutta jousto ja aktiivinen jalkatyö vaikeutuu, jalka puuttuu. Käytä sen sijaan vaihteita maaston mukaan. Parhaan tehon polkemiseen saa klosseilla varustetuilla pyöräilykengillä ja polkimilla, joissa on varvaskoukut.

Kun kenkä on oikein sijoitettu polkimelle pitää koukun ja kengän väliin jäädä muutama millimetri tilaa, silloin koukku on oikean kokoinen. Jos koukku painaa jalkaa sen voi taivuttaa sopivan malliseksi.

Kuva 5

