

## 10 tip til bedre teknik på

# Mountain

At køre på mountainbike handler ikke kun om at have stærke ben og gode lunger. **DIN TEKNIK ER MINDST LIGE SÅ VIGTIG.** Ved hjælp af nogle få fif og trick fra vores eksperter kan du blive flyvende, selv når terrænet er allermest udfordrende.

**M**asser af tekniske udfordringer, fart og hurtige beslutninger er nogle af de mest fascinerende ingredienser i at køre på mountainbike.

I skoven bombarderes du hele tiden med udfordringer som: Kan jeg køre op ad den stejle skråning, eller må jeg stå af? Skal jeg højre om,

venstre om eller lige hen over rødderne forude? Og hvor dybt er mon det vandhul? Med den rette teknik får du mere køreglæde ind i din træningstur og kan holde selv meget konditionsstærke ryttere bag dig, hvis du stiller op i et motionsløb. Øv dig i 1 eller 2 nye ting, hver gang du er ude at træne. □

## 1 Stil dig op, når det bliver svært

**Udfordring:** På din tur gennem skoven møder du pludselig en strækning med mange rødder, store sten eller skarpe sving. Også når du skal køre på en smal bro eller hen over en grøft, virker teknikken.

**Sådan gør du:** Rejs dig fra sadlen, bøj let i knæene, og gør pedalerne vandrette. Fordel din vægt på ben og arme.

**Derfor virker det:** Når du står op, kan du bedre balancere cyklen og reagere hurtigt på forhindringerne – uden at miste balancen. Og du kan bruge hele kroppen til at absorbere de hårde stød fra underlaget.

## 2 Læg vægten bagud, når det går stejlt nedad

**Udfordring:** Alle frygter et ukontrolleret styrt ud over cykelstyret, og det får mange til at bremse for meget, når det går stejlt ned ad bakke.

**Sådan gør du:** Flyt din bagdel om bag sadlen, når det går stejlt nedad. Jo stejlere bakken er, desto længere bagud og ned mod bagdækket skal bagdelen flyttes. Stræk armene for at komme langt nok bagud.

**Derfor virker det:** Det er stort set umuligt at få overbalance med så meget bagvægt.



# bike

PERFEKT  
TIL  
BEGYNDERE

## 3 Gør dig bred med armene

**Udfordring:** Når sten, rødder og huller sender brutale stød op gennem cyklen, gælder det om at undgå, at rystelserne afsporer dig, så du styrter.

**Sådan gør du:** Terrænet er svært, så du står selvfølgelig allerede op, men når grumme rystelser truer, bøjer du albuerne ekstra meget og gør dig bred. Strit med albuerne, så de peger væk fra dig.

**Derfor virker det:** Du har bedre kontrol over styret, og forhjulet kan derfor ikke så let blive slået ud af kurs, når du stritter med albuerne. Dine arme vil desuden fungere som støddæmpere, og sammen med dine let bøjede knæ kan de absorbere selv de kraftigste rystelser. Din overkrop vil uundgåeligt blive tvunget ned mod styret, men det er helt o.k., så længe du ikke ligefrem rammer styret.

## 4 Hold farten hen over forhindringer

**Udfordring:** Du har lyst til at tage farten af cyklen, fordi fx rødder og sten ser farlige ud. Et styrt truer.

**Sådan gør du:** Farten er din ven. Kør ikke langsomt og tøvende hen mod en forhindring – hold i stedet fart i cyklen, og bliv ved med at træde let i pedalerne hele tiden.

**Derfor virker det:** Mountainbikens brede dæk kan køre hen over de vildeste ting, hvis du kommer med lidt fart på. Uden momentum mister du evnen til at manøvrere og vil strande på forhindringer eller blive afsporet.





## 5 Ryk frem i sadlen, når det går opad

**Udfordring:** På hårde bakker kan forhjulet let stejle, når du vil køre opad. Rejser du dig op for at undgå det, kan baghjulet miste sit greb og snurre rundt, så du må stå af.

**Sådan gør du:** Ryk bagdelen helt frem på den tynde del af sadlen. Pres kroppen ned mod styret, som du samtidig trækker op mod brystet. Det er den optimale klatreposition.

**Derfor virker det:** Vægten på baghjulet forhindrer, at dækket mister greb. Men da du har mest vægt på forhjulet, undgår du, at cyklen stejler, og du kan stadig styre.

## 6 Brug din forbremse mere

**Udfordring:** Du skrider tit ud med baghjulet. Navnlig når det går stejlt ned ad bakke, eller du kommer med meget fart på og skal bremse hurtigt ned.

**Sådan gør du:** Klem behersket om forbremsens håndtag, og øg kun gradvist trykket. Så undgår du, at forhjulet blokerer. Sørg altid for, at forhjulet er lige, når du klemmer om forbremsen – ellers kan du blive afsporet. Øv dig flittigt i at dosere forholdet mellem forbremse og bagbremse.

**Derfor virker det:** Du har sikkert hørt, at du skal være påpasselig med at klemme for hårdt om forbremsen, fordi forhjulet kan blokere, så du flyver ud over styret. Det er også et glimrende råd, men det må ikke føre til, at du stort set kun bremser på baghjulet. Du kan slet ikke undvære forbremsen, men det gælder om at time og dosere korrekt.

## 7 Kør LIGE PÅ forhindringer

**Udfordring:** Våde rødder, sten, nedfaldne grene og mudder får alle alarmlamper til at lyse. Tackler du dem forkert, skrider du ud eller styrter.

**Sådan gør du:** Kør vinkelret hen over forhindringerne, så din fremdrift og vægt hjælper dig med at holde kursen.

**Derfor virker det:** Kører du skråt hen over forhindringer, stiger risikoen for, at forhjulet glider, og du styrter. Den lige linje sikrer dig optimal balance og udnytter den enorme kraft, som farten samt din og cyklens vægt tilsammen udvikler. Som en kampvogn tromler du hen over det meste.





8

## Kig langt frem og planlæg

**Udfordring:** Skovbunden er fuld af forhindringer, der kræver din opmærksomhed. Du fristes derfor til at kigge ned på dit forhjul for at se, om du klarer udfordringerne lige under dig.

**Sådan gør du:** Kig hele tiden 3-5 meter frem, så du kan nå at tage bestik af forhindringerne og vælge en rute uden om eller hen over dem.

**Derfor virker det:** Du overser let forhindringer ved at kigge ned. Når du kommer med fart på, kan du alligevel ikke nå at korrigere for det, der ligger lige foran dit forhjul. Tro på, at du har lagt en god rute, og rul så hen over forhindringer, mens du spejder flere meter fremad.

9

## Gear ned i tide

**Udfordring:** Du må tit stå af midt på en bakke, fordi du har valgt for tungt et gear og derfor ikke kan træde pedalerne rundt til sidst.

**Sådan gør du:** Kør i forholdsvis tungt gear frem mod bakken, så du har godt med fart på. Lige før eller et lille stykke oppe ad bakken gearer du kraftigt ned, før der kommer belastning på kæden. Er bakken meget stejl, kan du vælge at hoppe ned på den lille klinge.

**Derfor virker det:** På bakken er det umuligt at geare ned, når der er tung belastning på kæden.



10

## Løft forhjulet over forhindringer

**Udfordring:** Et mudderhul, en gren eller en sten spærrer vejen, men du beslutter dig for, at forhindringen godt kan forceres.

**Sådan gør du:** Når forhjulet er helt henne ved forhindringen, trækker du hårdt opad i styret, så hjulet løfter sig. Husk, at forhjulet skal pege ligeud, når det rammer jorden igen.

**Derfor virker det:** Du undgår at blive slået ud af kurs, fordi du enten kommer helt over forhindringen med forhjulet eller ikke rammer den med fuld kraft. I mudder afspores du ikke så nemt.

# DE BEDSTE MÆRKER BLIVER IKKE SKABT, DE GENOPSTÅR...

Bilkas nye PUCH 6700Series er i butikkerne nu!



SE MERE PÅ BILKA.DK

Den nye PUCH 6700Series Signature Edition er udviklet og designet i samarbejde med Aktiv Træning. Aktiv Træning udtaler efter grundig test i terræn:

"Cyklen er meget solid og retningsstabil, Rock Shox forgaflen med lockout absorberer ujævnheder på et højt niveau. De kraftige Michelin dæk sikrer et godt greb. De 27 Shimano Deore gear er fordelt, så du både kan forcere meget stejle bakker og opnå høj hastighed ligeud eller nedad. Hydrauliske Shimano skivebremser sikrer en effektiv bremseevne. En solid, komfortabel og funktionel mountain bike, du kan stole på - og til en meget attraktiv pris"

# Bilka