

Cykel

Tillykke med din nye cykel. Du har valgt en god model, som du forhåbentlig får stor fornøjelse af.

VIGTIGT

Selv på en et-hjulet cykel er der ”for” og ”bag”.

På pedalarmene (indvendig) vil du kunne se, at der står ”R” og ”L”. ”R” står for højre og ”L” står for venstre.

Når du sidder på cyklen skal R-armen være på din højre side og L-armen på din venstre side. Dette vil passe med, at det lille mærke ”Hadibe” altid skal vende forud.

Hvis cyklen vendes forkert, kan du komme til at køre gevindet i pedalarmen i stykker og pedalen vil falde af.

SADELHØJDE

Au sætter dig opret i sadlen – med højre pedal i nederste position – skal du med højre hæl kunne nå pedalen, når dit ben er strakt ud. Når du sætter hele foden på pedalen, vil dit ben blive let bøjet og sadlen er nu indstillet i den rigtige højde. I begyndelsen vil det af sikkerhedsmæssige grunde være en god idé at sætte sadlen lidt lavere.

AT KOMME OP PÅ CYKLEN..

Det bedste er at finde en tålmodig hjælper, men en væg kan også bruges.

Det er lettest at øve opstigningen, når der ligger en klods eller en sten bag hjulet, så cyklen ikke kan køre baglæns.

1-trin

Stil dig bag cyklen og anbring højre pedalarm, så den peger skråt nedad og bagud.

2. trin

Du skal anbringe sadlen mellem dine ben og støtte med venstre ben på gulvet. Højre ben sætter du på højre pedal.

3. trin

Med venstre fod sætter du af, hofterne trækkes op og fremad samtidig med, at du med højre fod trykker så meget på højre pedal, at cyklen langsomt kommer op i lodret.

Du skal nu hurtigt tage venstre fod op på venstre pedal og pedalarmerne bringes til vandret stilling.

AT SIDDE I SADLEN..

Sæt dig med hele din vægt i sadlen og vær opmærksom på, at du ikke skal bære din vægt på benene/pedalerne. Hvis vægten er placeret på pedalerne, har du ingen kontakt med sadlen og ej heller med cyklen.

Når du sidder på cyklen, kan du tage en dyb indånding, slap af i overkroppen og i lårmusklerne. Hvis du ikke sidder i sadlen, vil du kunne mærke en forskel efter denne øvelse.

Sæt dig nu opret i sadlen. Forstil dig, at din ryggrad er en direkte forlængelse af sadelstangen.

Så snart du bøjer dig forover, vil du opleve, at cyklen bevæger sig bagud.

Du skal rette dig blik ca. 8 m forud eller fixer på det punkt, som du ønsker at cykle til. Det vil tage en del af din koncentration, hvis du uden mål blot kigger fremad.

AT KØRE PÅ CYKLEN....

I begyndelsen vil det være en god idé blot at sidde i sadlen og træde en omgang frem og tilbage. Dette gør at du kan få den nødvendige oplevelse af balancen under cyklingen. Husk at øvelse gør mester.

Du skal koncentrere dig om at træde roligt og regelmæssigt i en glidende rytme.

Når du er blevet lidt mere sikker, kan du begynde at bevæge sig ud i rummet.

Vær opmærksom på. At du hele tiden holder din overkrop opret. Vælter du til en af siderne, må du forsøge at korrigere med hofterne for igen at få balancen.

AT DREJE...

Før du cykler ind i en kurve, skal du tage noget af ”farten af. Herefter drejer du overkroppen i den retning du ønsker at dreje samtidig med, at du bruger armene aktivt til at holde balancen.

Den venstre pedal skal holdes i vandret position og pege forud. Ved at træde på pedalen og styre med hoften, vil cyklen dreje mod venstre. Ved øvelse vil drejningen komme til at se mere elegant ud.

Husk at træne såvel højre som venstre sving.

God fornøjelse.