

## Styrhøjdens indstilling i forbindelse med indendørs cykling

*København marts 2009*

*Af Jørgen Panduro, Idrætslærer*

### **Indledning**

*Spørgsmålet om hvilken højde styret skal have i forhold til sadlen i indendørs cykling, er der mange holdninger til, men der er en helt elementær og fysiologisk forklaring på hvilken højde styret bør placeres i, i forhold til sadlen.*

*I landevejscykling har den lave styrhøjde en aerodynamisk faktor, men den er af gode grunde ikke til stede i indendørs cykling. Men der er alligevel en god forklaring på, hvorfor de fleste alligevel vælger at sætte styret lavere end sadlen.*

### **Forklaring**

Forklaringen er, at der kan overføres mere kraft til pedalerne, altså selve pedaltråddet, når styret er placeret lavere end sadlen. Denne indstilling medfører, at man på en cykeltime kan bruge mere energi (kalorier), end hvis styret er sat væsentligt højere op, netop pga. den øgede muskulære styrke, der kan overføres til pedaltråddet. Det er især musklerne m. quadriceps femoris (forsiden af låret) og m. gluteus maximus (den store sædemuskel), som er de to store primemovere i cykelbevægelsen, som får bedre arbejdsbetingelser i denne kørestilling.

Årsagen til den øgede kraftudvikling ved den lave sadelhøjde er, at man med armene kan "trække sig" ned i cyklen og derved udnytte benmuskulaturen maksimalt. Hvis styret eksempelvis er sat op i en højde, der svarer til at man kan sidde oprejst med overkroppen, vil kraftoverførslen til pedaltråddet, blive væsentligt reduceret, da man ikke har samme mulighed for at "trække sig" ned i cyklen, og dermed vil energiforbruget blive mindre. Det skal dog nævnes, at hvis pulsen er den samme ved en lav/høj styrhøjde, så er energiforbruget det samme, men pulsen kan blive højere ved en lav styrhøjde.

Det er dog ikke alle der bryder sig om den meget foroverbøjede kørestilling, som er en konsekvens af, at styret er sat lavere end sadlen, og man skal heller ikke ændre på sin styrindstilling bare for at bruge mere energi, hvis det kompromitterer den kørestilling man har det komfortabelt med, for så bliver cykeltimen sikkert en dårlig oplevelse. Følgende er forhold, som gør at nogle vælger at sætte styret højere end sadlen:

- Individuer med visse ryglidelser (her nævnes ingen specifik, da følelsen af de enkelte ryglidelser er individuelle, samt den fysiske placering af lidelsen).
- Fedme eller overvægt kan i sig selv være en fysisk begrænsende faktor for, hvor langt man kan komme forover.

- Vejtrækningen bliver besværet jo længere fremover man kommer, da maven bliver presset sammen og besværliggør m. diaphragmas (vejtrækningsmusklen) arbejde, og dermed også evnen til at kontrahere m. transversus abdominis, som er den muskel der beskytter rygsøjlels nederste del.
- Andre synes ganske enkelt at det er bedst, at sidde med styret længere oppe.

## **Konklusion**

Konklusionen er, at hvis formålet er et højt energiforbrug, hvilket betyder stor kraftoverførsel til pedalerne, så er den mest effektive kørestilling, den hvor styret er placeret lidt lavere end sadlen. Men husk at det er individuelt hvor langt man ønsker sin styrhøjde er indstillet.

Copyright Leading Education