



# IF RIGOR MTB'S LILLA GRUNDBOK

I denna del tar vi upp vissa grundtekniker inom MTB. Vid varje teknikmoment finns 5st saker som är bra att ta upp. Det finns en massa bra tips att ge men vi har valt att lägga in 5st som alla kan komma ihåg och lära sig. Tanken är att det ska vara enkelt för deltagarna att ta till sig kunskapen.

Till varje moment finns dessutom en övningsbank, se IF Rigor MTB's Lilla övningsbank

## POSTION PÅ CYKELN

Hela grunden i all cykling handlar om att sitta rätt på cykeln. Med en bra sittposition får du bra kraft, balans och grepp mot underlaget.

### FEM SAKER ATT TÄNKA PÅ:

Ha en "bred" kroppshållning. Slappna av i axlar och kom ut med armbågar

Sitt eller stå stadigt med lätt utåtriktade knän. Detta skapar möjlighet att förflytta cykeln i sidled.

Upp med blicken och hakan över styrstammen

Rak rygg med lite svank

Fast och brett grepp om styret



## CENTRERAD POSITION

Sittpositionen bör vara så centrerad som möjligt för att behålla balans på cykeln och bra grepp på båda hjulen. Sitter man för långt fram förlorar man styrka och grepp på bakhjul. Sitter man för långt bak blir greppet i framhjulet lidande och det är svårare att hålla kurs

### FEM SAKER ATT TÄNKA PÅ:

Behålla kroppen över vevpartiet för att maximera balans, grepp och styrka

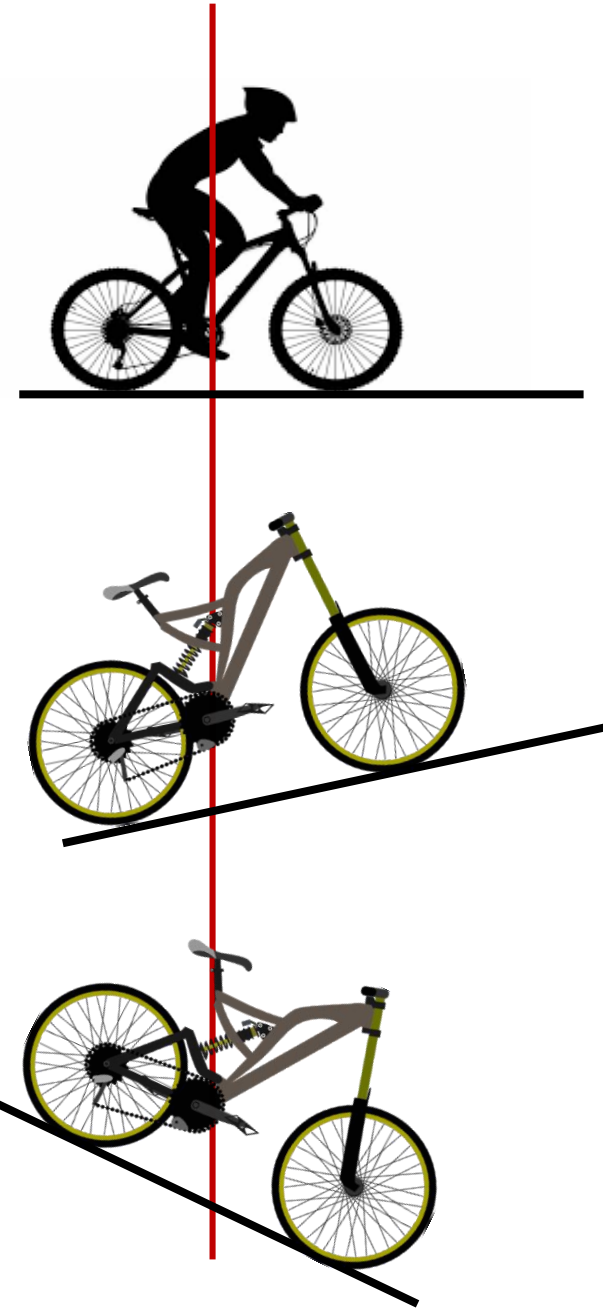
Justera kroppens position i små steg framåt eller bakåt beroende på lutning

Hela tiden fokusera på balansen

Stadigt placerade fötter

Blicken långt fram

## CENTRERAD POSITION



## BROMSTEKNIK

Med en bra bromsteknik minimerar man risken för olyckor och skador. Samtidigt är en bra bromsteknik grunden till att klara hinder i många fall. Att ha en bra bromsteknik gör att man kan parera i sin balans och samtidigt undvika onödiga avbrott i sin cykling. I många fall bromsar vi dock för mycket när cykeln bör göra jobbet istället

### FEM SAKER ATT TÄNKA PÅ:

Inga hastiga inbromsningar vare sig med fram eller bakbroms

En ungefärlig bromsverkan på 30% bak och 70% fram

Parera med bromsar vid t ex ”track stand” och balansövningar

Undvik onödigt bromsande t ex i en sväng kan man istället trycka cykeln mot underlaget och få med sig farten ut ur svängen

Vid utförskörning, placera ett finger på vardera bromshandtag

## BALANS PÅ CYKELN

Att ha god balans på cykeln är A och O inom MTB. Balansen är en av de viktigaste sakerna att öva på. Det underlättar hela upplevelsen i skogarna. Med god balans undviker man onödig rädsla för hinder, spångar och svårare partier. Balansen är grunden i det mesta.

### FEM SAKER ATT TÄNKA PÅ:

Bred position på cykeln. Cykeln ska kunna röra sig så att man själv kan centrera tyngdpunkten

Slappna av i överkropp, spänner man sig är det svårt att vara följsam

Fokusera blicken framåt och inte ner på framhjulet

Stå stadigt på pedalerna

Öva mycket!

## TRAMPTEKNIK

Med rätt trampteknik blir cyklingen en ren njutning och man spar enormt mycket energi. I begreppet "trampteknik" blir självklart sittposition något att ta upp. För att få ut max behöver man få bra kraftöverföring gäller både när man sitter och står.

### FEM SAKER ATT TÄNKA PÅ:

Sitt rätt! Justera höjden på sadeln så att det sträckta benet är lätt krökt.

Vinkla hälen lite nedåt så kraften blir framåt när man trampar ner.

Tryck foten bakåt med lyft häl när man drar upp pedalen för att ge effekt även i "draget"

Skapa en jämn rörelse genom hela tramptaget. Vid enbart tryck nedåt är det lätt att man slirar

Ha rätt växel så trampandet ger max effekt.



## VÄXLINGSTEKNIK

När det gäller växlingsteknik kan man nog skriva en hel bok. Generellt kan man nog säga att ofta tendera man att ha för lätt växel. Med en lite tyngre växel får man mer fart och man tappar inte fäste i t ex uppförsbackar.

### FEM SAKER ATT TÄNKA PÅ:

Om man t ex klarar av ett hinder memorera vilken växel man hade.

Undvik att växla många växlar på en gång, planera växlingen bättre.

Växla så att man kan bibehålla en bra och jämn fart under cyklingen.

Får man stopp i t ex en uppförsbacke, lyft bakhjulet och lägg i lättare växel och fortsatt uppåt.

Växla inte med full belastning på pedalerna, risk för kedjebrott. Ta några kraftfulla tramptag, lätta på trycket och växla.

## BACKTEKNIK - UPPÅT

Alla MTB cyklisters dröm att mästra backar som ingen annan klarar. För de flesta förblir det en dröm, men däremot kan man bli duktig på att ta sig upp för betydligt fler backar än man trott innan. Vilja och fokus är mycket av grunderna förutom styrka och teknik.

### FEM SAKER ATT TÄNKA PÅ:

Fokus och blicken uppåt backen – vart ska jag.

Spårval. Undvik stora hinder i backen

Tryck ned handlederna något för att undvika att börja lyfta på framhjulet

Flytta fram kroppen, beroende på vinkel luta överkroppen nedåt styret inte över.

Behåll fästet på bakhjulet och undvik för lätt växel.



## BACKTEKNIK - NEDFÖR

MTB nedför är bland det roligaste man kan göra. Mod, fokus, balans och följsamhet är några av ledorden för att bli bättre på att cykla nedför.

### FEM SAKER ATT TÄNKA PÅ:

Fokus och blicken nedåt backen – vart ska jag. Inte precis framför framhjulet

Bred position på cykeln. Böjda armar utåt och brett mellan knän.

Ett finger på varje broms och parera med bromsarna så man behåller en trygg fart.

Håll kroppen centrerad och luta cykeln i svängarna.

Du bestämmer själv din fart!  
Ingen annan ska jaga på och säga till hur snabbt du ska köra.



## HINDERTAGNING – LYFTA HJULEN

Grunderna när man ska ta ett hinder är i stort sett de samma. Oavsett om det är köra över en stock, step up, drop eller genom t ex en djup vattenpöl. Samma sak som när man ska stajla sig och göra ett Bunny jump. Det handlar om hur man flyttar kroppen och när man ska göra det - tajming.

### FEM SAKER ATT TÄNKA PÅ:

Se hindret, flytta sedan blicken förbi hindret

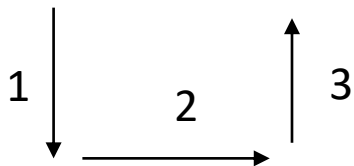
Tryck ned överkroppen och framdämparen

Skjut sedan fram cykeln och flytta bak kroppen

Framhjulet kommer då upp över hindret

Tryck sedan upp kroppen och få med bakhjulet upp över hindret

### Vi pratar L och U förflyttning



## DROPTEKNIK - RULLNING

Drop är lika med att ta sig nedför ett brant kortare hinder. Dessa hinder kan man ta sig ner på olika sätt, rulla ner med ett hjul i taget, lyfta framhjulet och rulla ner med bakhjulet eller "skjuta" sig ut och landa med två hjul nedanför hindret. Vi lämnar de två senare tills vidare.

### FEM SAKER ATT TÄNKA PÅ: RULLNING

Se hindret, flytta sedan upp blicken framåt.

Balanserad position på cykeln

Bromsa om du måste innan och efter hindret, INTE I.

Låt framhjulet rulla ner

Flytta kroppen bakåt på cykeln, följ med i rörelsen genom hela hindret.



## STEP UP

Detta är motsatsen till drop. Man cyklar upp för ett kortare hinder med brant lutning. Grundtekniken är den samma som vid hinderteknik

### FEM SAKER ATT TÄNKA PÅ:

Se hindret, flytta sedan blicken förbi hindret

Tryck ned överkroppen och framdämparen

Skjut sedan fram cykeln och flytta bak kroppen

Framhjulet kommer då upp över/mot hindret beroende på hindrets höjd

Tryck sedan upp kroppen och få med bakhjulet upp över hindret

**Vid step up handlar det även om din fart.**



## HOPPTEKNIK

Skillnaden mellan drop och hopp är att hopp har en "kick" och ett drop är oftast en "plan" yta med ett avslut. När man ska lära sig hopptechnik handlar väldigt mycket om att balansera farten. För lite fart kan göra att man landar för tidigt och för mycket fart kan göra att man går över och landar på framhjulet.

### FEM SAKER ATT TÄNKA PÅ:

Börja med små hopp och hoppa aldrig på hopp du känner dig osäker på. Du bestämmer själv!

Lagom fart, anpassad efter hoppets utseende.

Blicken över hoppet. Framåt

Vid ingång i hoppet kryp ihop något med bra centrerad position.

Låt cykeln gå in i hoppet innan du rättar upp kroppen.

OBS! Undvik att vinkla styret  
Det gör att landningen kan bli farlig.

