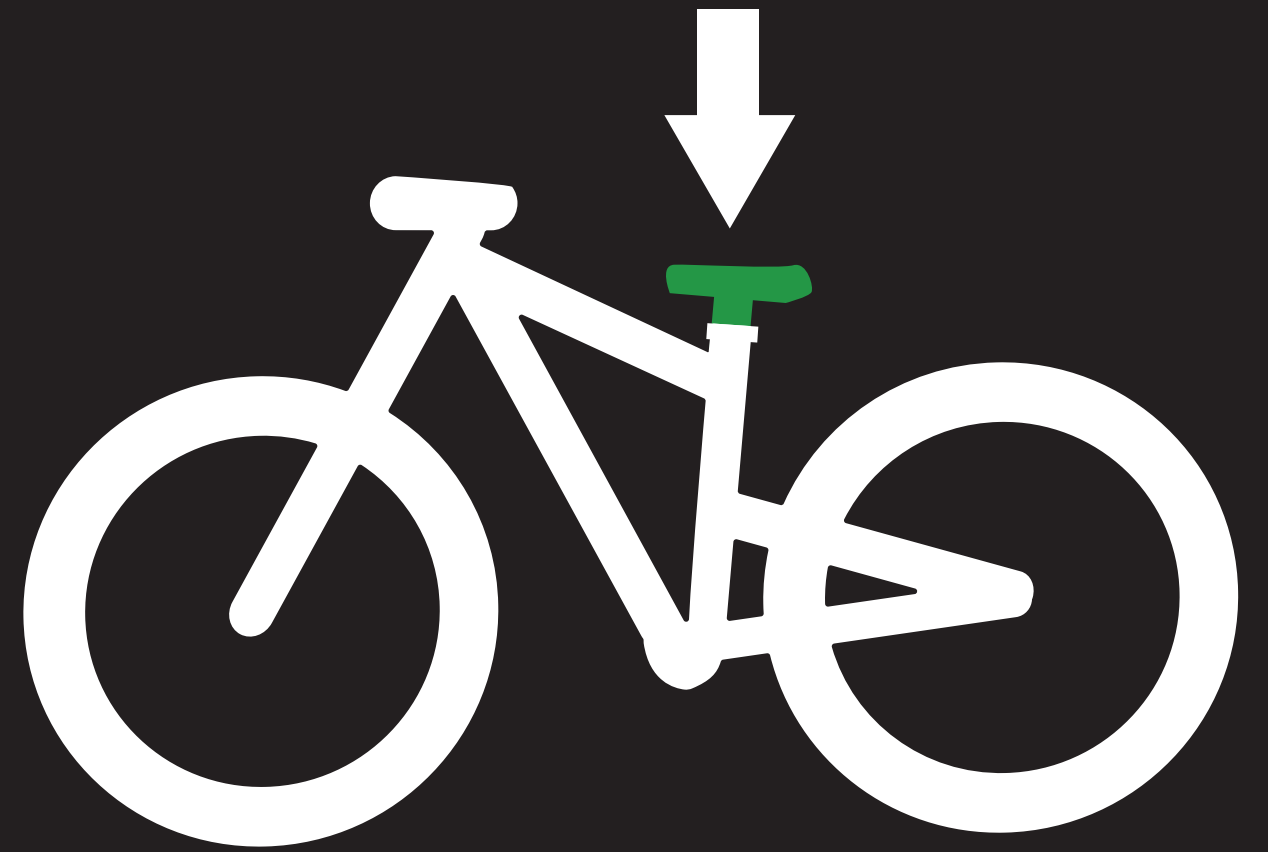


3 SMARTE TIPS!

1. SETT NED SETET

Med setet ute av veien er det enklere å justere kroppens tyngdepunkt på sykkelen, når du møter hindringer og variasjoner i terrenget.



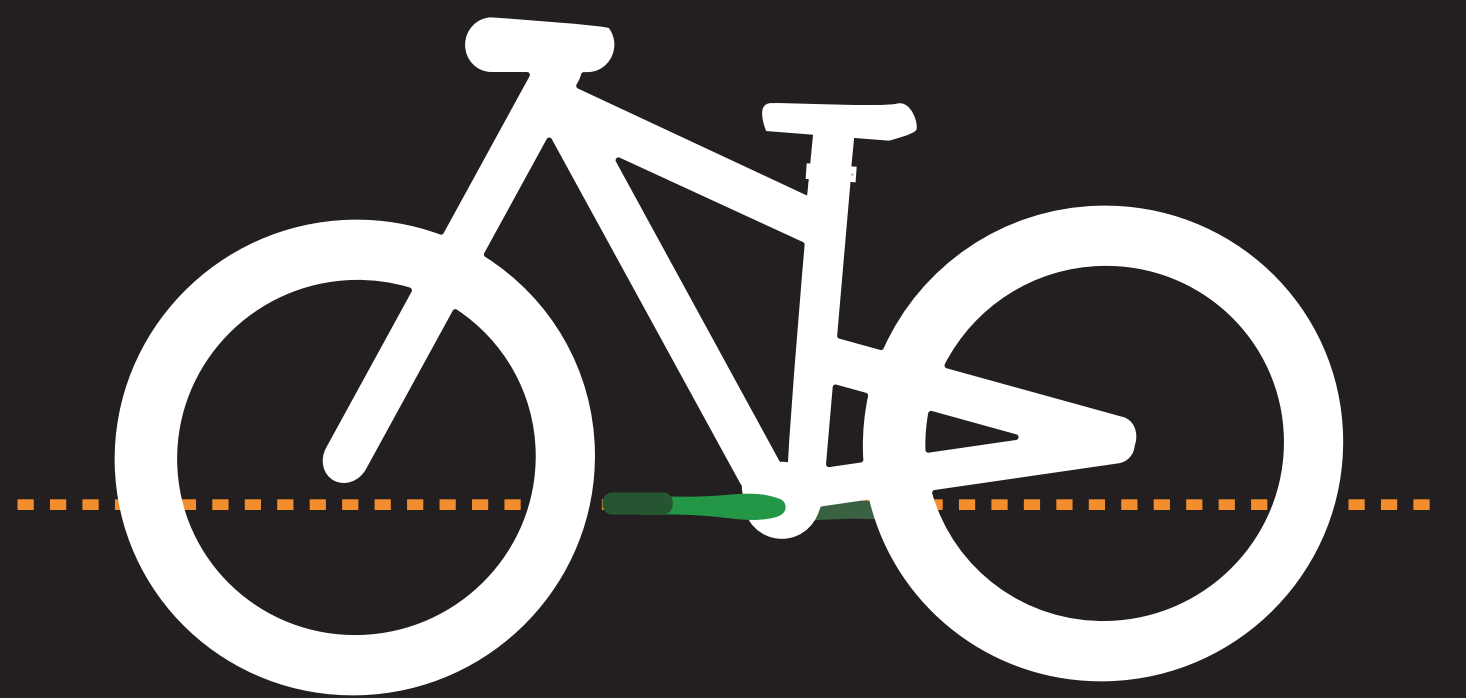
2. BRUK BEGGE BREMSER

Ha 1-2 fingre på bremsehendlene og bruk begge bremses samtidig. Da får du optimal bremsing og et trygt grep om styret.



3. STÅ SENTRERT

Ha pedalarmene parallelt med underlaget når du ikke trækker. Stå midt på sykkelen med lett bøy i begge armer og ben.



Lyst til å lære mer? Finn en lokal sykkelinstruktør på rides.no

HALLINGDAL
RIDES

RIDES.NO