

DÆK

– DET SKAL RULLE LET

Det rigtige dæktryk gør en forskel

For lidt luft giver større
rullemodstand og gør cyklen tungere
at træde.

Tjek dæktrykket jævnligt – det
anbefalede tryk står som regel på
siden af dækket.

Mindre modstand = mere cykelglæde



DÆK

– DET SKAL RULLE LET

Det rigtige dæktryk gør en forskel

For lidt luft giver større
rullemodstand og gør cyklen tungere
at træde.

Tjek dæktrykket jævnligt – det
anbefalede tryk står som regel på
siden af dækket.

Mindre modstand = mere cykelglæde



KÆDEN

– LIDT OLIE GØR UNDERVÆRKER

En tør og beskidt kæde larmer, slider og stjæler energi.

Hold kæden ren og giv den lidt kædeolie – og tør overskydende olie af bagefter.

En velplejet kæde kører lettere og holder længere



KÆDEN

– LIDT OLIE GØR UNDERVÆRKER

En tør og beskidt kæde larmer, slider og stjæler energi.

Hold kæden ren og giv den lidt kædeolie – og tør overskydende olie af bagefter.

En velplejet kæde kører lettere og holder længere



GEAR

– DET SKAL SKIFTE, NÅR DU VIL

Gearene skal skifte hurtigt og præcist.

Hvis kæden hopper, rasler eller tøver, trænger gearene sandsynligvis til justering.

Velfungerende gear gør både bakker og modvind lettere



GEAR

– DET SKAL SKIFTE, NÅR DU VIL

Gearene skal skifte hurtigt og præcist.

Hvis kæden hopper, rasler eller tøver, trænger gearene sandsynligvis til justering.

Velfungerende gear gør både bakker og modvind lettere



SADEL

– DEN RIGTIGE HØJDE BETYDER MEGET

Sidder sadlen for lavt, bliver cyklingen
unødigt tung.

Som tommelfingerregel skal benet være
næsten strakt, når pedalen er nederst.

**En god siddestilling giver mere
kraft og større komfort**



SADEL

– DEN RIGTIGE HØJDE BETYDER MEGET

Sidder sadlen for lavt, bliver cyklingen
unødigt tung.

Som tommelfingerregel skal benet være
næsten strakt, når pedalen er nederst.

**En god siddestilling giver mere
kraft og større komfort**



CYKLEN

– GIV DEN 5 MINUTTER

En hverdagscykel behøver ikke meget vedligeholdelse.

Tjek med jævne mellemrum:

- Luft i dækkene
- Kæde og gear
- Bremses
- Lys
- Løse skruer og dele

5 minutters omsorg kan give mange kilometer med mere cykelglæde



CYKLEN

– GIV DEN 5 MINUTTER

En hverdagscykel behøver ikke meget vedligeholdelse.

Tjek med jævne mellemrum:

- Luft i dækkene
- Kæde og gear
- Bremses
- Lys
- Løse skruer og dele

5 minutters omsorg kan give mange kilometer med mere cykelglæde



BREMSE

– DU SKAL KUNNE STOLE PÅ DEM

Bremserne skal reagere med det samme og kunne standse cyklen sikkert.

Tjek bremseklodser, kabler og greb – især hvis bremsen føles blød eller kræver meget kraft.

Gode bremser giver både sikkerhed og tryghed



BREMSE

– DU SKAL KUNNE STOLE PÅ DEM

Bremserne skal reagere med det samme og kunne standse cyklen sikkert.

Tjek bremseklodser, kabler og greb – især hvis bremsen føles blød eller kræver meget kraft.

Gode bremser giver både sikkerhed og tryghed



LYS

– BLIV SET

Godt cykellys handler ikke kun om at se vejen.

Det handler mindst lige så meget om, at **andre kan se dig**.

Tjek jævnligt for- og baglygte – især når efteråret nærmer sig.

Se – og bliv set



LYS

– BLIV SET

Godt cykellys handler ikke kun om at se vejen.

Det handler mindst lige så meget om, at **andre kan se dig**.

Tjek jævnligt for- og baglygte – især når efteråret nærmer sig.

Se – og bliv set

