

Hér verða stuttir aksturspunktar:

1. Menn sem byrja að aka án þess að fá leiðbeiningar um stöðu venja sig oft á ýmsa ósiði. Sagt hefur verið að erfiðast sé að venja sig af tveimur:

a. Aka með olnboga niðri

b. Aka með stíft bak.

Vondu fréttirnir eru þær að mjög mikilvægt er að gera þetta rétt. Þ.e. olnbogar þurfa að vera uppi og menn þurfa að aka mjúkir í baki, þ.e. með kryppu og olnboga uppi. Menn verða að dúga í bakinu. Þetta þýðir það að þú fylgir hjólinu og gerir það sem hjólið gerir en spýttist ekki af því stífur eins og spýtukarl.

Olnbogar eiga að vera uppi, en ekki of hátt. Þú átt að vera með þá þægilega í beinni línu frá stýrinu, olnbogar út frá líkamanum en ekki lyfta þeim upp og snúa upp á axlirnar á þér. Það er erfitt og óþægilegt að halda þeim svo langt uppi og þjónar ekki tilgangi sínum.

Gáðu að því að framfylgja því ekki eins og kvöð, þ.e. eins og að taka lýsi, þ.e. stífna upp og kyngja því með grettu og sjá engan tilgang með þessu öllu saman. Þú verður að finna tilganginn með því að hafa olnbogana uppi. Tilgangurinn er sá að ef olnbogarnir eru uppi geturðu fært hjólið til og frá til hliðanna undir þér, t.d. til að halda því uppréttu svo það nái góðu trakki. Í beygjum finnurðu hvernig þú getur lagt hjólið betur og olnboginn uppi virkar sem mótvægi. Þú átt að leika þér við þetta, þ.e. færa hjólið undir þér og finna hvernig olnbogar uppi og út eru til gagns. Þú átt ekki að hafa olnbogana uppi eingöngu vegna þess að þér er sagt að gera það, gretta þig og sjá engan tilgang í þessu og eina sem þú finnur er þreyta í öxlum og stífelsi. Einmitt ekki þú átt að vera mjúkur í herðum og ekki að stífna upp. Þú getur prófað að halda um stýrið líkt og þú tekur á tennisspaða. Ef þú hefur ekki spilað tennis þá er takið þannig að lófinn kemur ekki beint á stýrið/spaðann, þannig að hendin standi 90 gráður úr frá stýrinu, heldur leggurðu lófan á hlið á stýrið og stendur þá olnboginn út til hliðar svona af sjálfu sér. Þetta tak auðveldar þér að hafa olnboga uppi og ennfremur siturðu framar á sætinu. Þú átt líka betra með að snúa bensíngjöfinni, þú getur snúið um úlnliðinn án þess að þurfa að snúa öllum handleggnum, þ.e. fella olnbogann við að snúa upp á skaftið. Taktu bara um t.d. penna eða eitthvað og prófaðu þetta, já núna, drífðu í þessu og prófaðu þetta svo næst þegar þú hjólar.