

# Teknik

**Bisikletin Kış Bakımı:** Kış aylarında, bisikletiniz biraz daha fazla özen ister. Yağışlı günlerde, yatakların içine çamurlu sular girer, zincirinizdeki yağ çabucak yok olur. Kadronun içine de sular dolar ve fren pabuçları daha çabuk aşınır.

Vites mekanizmaları, ruble, zincir çok çamurlu koşullarda tam çalışmayabilir. Özellikle rublenin/kasetin dişleri arsına çamur dolarsa pedallarınızı kaydırabilir, boşa dönebilir. Bu çamuru, durup sık sık temizlemek gerekir. Çamur bisikletinizin en uzak köşelerine yerleşir. Kurumadan temizlenmesinde yarar vardır. Basıncılı suyla yıkamak sakıncalıdır. Kadronuz, demir ya da Cromoly ise, kadronun çeşitli yerlerindeki deliklerden paslanmayı önlemek için WD-40 sprey sıkınız.

İşte bisikletiniz kış koşullarına yine hazır.

**Bisikletin Yaz Bakımı:** Bisikleti, sıcak yaz günlerine hazırlamak için gereken bakım. Bisikletin kadrosundan başlayarak sırasıyla zincir, fren, fren telleri, vitesler, gevşeyen yerleri sıkma, jantlar, akort ayarı ve lastikler şeklinde yapılması gerekiyor. Ancak fren, vites ve akort ayarlarının tamirciler tarafından yapılması, özellikle güvenlik açısından büyük önem taşıyor.

**Kadro:** Bisikletinizi önce kuru bir bezle siliniz. Sonra bir başka kuru bez alınız ve bu kuru beze bir miktar mazot damlatarak bisikleti iyice temizleyiniz. Mazot pislik sökücüdür ve aynı zamanda boyayı besler. Bu işlem bittikten sonra, bisikleti yine kuru bir bezle silmeniz yerinde olacaktır. Bisiklet nemli bir yerde beklemiş ve kadro paslanmışsa, paslı yerleri ince zımparayla iyice temizleyiniz ve uygun bir boya ile çıplak metali kapatınız. Diğer bölgelerdeki pasları da bir pas sökücüyle temizleyiniz. Öte yandan, boyayı oto cilasıyla parlatmak daha iyi sonuç verir.

**Zincir:** Bisikletimizin zinciri uzun süre çalışmadan bırakıldıysa ilk olarak mazota batırılmış sert boya fırçası ile fırçalanmalıdır. Bununla, toz ve kum söküp atılır biraz bekledikten sonra kuru bir bezle kurulandıktan sonra yağlama yapılarak kullanmaya devam edilir.

**Fren ve fren telleri:** Fren telleri kontrol edilmeli, paslanma ve kopma varsa değiştirilmelidir. Yeni tel takılırken, ince yağ ile yağlanması gerekir. Fren ve vites ayarları gözden geçirilmelidir. Eğer nasıl yapılacağını bilmiyorsanız, bu işi bisiklet tamircisine bırakmanızda yarar var.

**Vitesler:** Bisikletin vitesleri uzun süre hareket etmeyince sertleşir. Eklem yerlerini yağlamak yararlı olacaktır. Sprey yağ kullanmakta yarar vardır.

**Jantlar ve akort ayarı:** Akort ayarı en zor iştir. Bazıları bu ayarı yapmaya çalışırken bozarlar. Bu işin tamirciye bırakılması yerinde olur. Fren yüzeyleri ve varsa paslı jant telleri çok ince zımpara ya da bulaşık teliyle silinmelidir.

**Lastikler:** Bisikletinizin lastikleri sizi yola bağlar. Bu nedenle, çatlak, aşınma varsa beklemeden değiştirilmesi şarttır. Yeni bir lastikle yazı geçirmek en iyisidir. Siboplar da kontrol edilmelidir.

Bisikletinize, kıştan sonra tekrar binmeye başlamadan önce yukarıda yazılanların uygulanmasının yanısıra gevşemeler de olabilir. Bu nedenle, vidalar sıkılmalı ve her vida için uygun anahtar kullanılmalıdır. Kıştan çıkan bisikletin, zincir, fren telleri ve viteslerinin yağlanması, jantlarının temizlenmesi, eskimiş lastiklerinin de değiştirilmesi gerekir.

**Bisikletin Doğru Olarak Ayarlanması:** Sağlığınızı etkilemesini istemiyorsanız, bisikletinizi en baştan kendi vücut ölçülerinize göre ayarlamalısınız. Böylece pek çok şikâyeti baştan önlemiş olursunuz. Bisikletle gezmenin tadına ancak rahat ve gerginlikten uzak olarak oturursanız varabilirsiniz.

Bisiklette vücut ölçülerine göre ayarlanacak ne vardır? Kadronun uygun büyüklükte olduğunu varsayarak, önce oturma pozisyonunu inceleyelim:

**Sele Ayarı:** Yaygın inanışın aksine, geniş sele ile rahat edemeyeceğiniz gibi her selenin de sizin anatominize uygun olup olmadığını öğrenmeniz biraz sancılı tecrübe deneyim süreci ile geçmiş olabilir.

Ancak işinizi kolaylaştırmak ve doğru seçim işlemi hızlandırmak için belirtmek gerekli; genelde sele üreticileri, ürettikleri modelin hangi vücut ve kemik yapısına uygun olduğuna dair bilgileri, internet sitelerinde veya distribütörlerin de bulunan kataloglarında yer verirler. Üreticiler ve biz kullanıcılar 8 ayrı ana kategori altında toplanırız. İlk önce kadın ve erkek olarak ikiye ayrılıp, sonrasında kullanılan bisiklet modeli ve sürücü oturma açısı ile 15 dereceden başlayarak, 90 dereceye kadar sınıflandırılırız. O yüzden sele seçimlerinizde hem işinin ehli profesyonellerin görüşlerine güvenin, hem de kendiniz de araştırma yapın, zira bir arkadaşınızın çok rahat ettiği bir sele sizin için işkence sandalyesine dönüşebilir...

İlk önce selemizin doğru açıda olup olmadığının kontrolü ile başlayalım. Selenizin üst kısmının resimde görüldüğü şekilde yere paralel olması sizin sağlığınız açısından yararlıdır. Selenizin yere paralel olmasının yanı sıra kullandığınız amortisör sisteminin, siz bisikletin üzerine bindiğinizde ki çökme mesafesi ile ufak farklılıklar oluşabilir o yüzden bu konuyu da es geçmeyin derim.

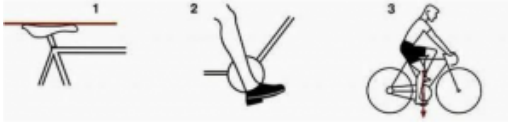
Ancak Downhill, Trial, BMX tarzı bisikletler kullanıyorsanız sele ayarları klasik bisikletlere oranla daha farklıdır. Bence zaten öyle bir bisiklete biniyorsanız bunlara gerek kalmıyor.

**I) Selenin eğimi:** Sele bir terazı yardımı ile tam terazide ayarlanır bu ayarı yapmak için uygun bir su terazisi ile yapmak en uygun olanıdır. Bu şekilde ayar yapıldıktan sonra birkaç deneme-yanılma metodu yapılır ve uygun ayarda vidaları iyice sıkıştırılır. Şu unutulmamalıdır ki sele ayarı ile fazla oynanmalıdır.

**II) Sele yüksekliği:** Sele açınızı ayarladıktan bir sonraki adımınız; yüksekliği sele borusu yüksekliği için iç bacak boyunuzu ölçmeniz de bir yöntem sayılabileceği gibi, sele üzerine oturup deneme yanılma yöntemi ile yapmanızın daha pratik ve daha doğru olduğunu kesindir. Kaba bir ayar için önce omuzlar yere paralel durumdayken seleyi koltuk altına sıkıştırın ve parmak uçlarını yere değecek şekilde sele yüksekliğini ayarlayınız.

Bisiklet de sele yüksekliği en önemli ayarıdır.  
Yanlış ayar performansınızı düşürür.

- 1) Rahatsızlıklara yol açabilir.
- 2) Doğru ayar Performansınızı artırır.
- 3) Bisikletten aldığınız keyfi artırır.
- 4) Dengenizi sağlamanızı kolaylaştırır.



#### Nasıl ayarlamalıyız?

Öncelikle Selenin yere paralel düz olmasını sağlamalıyız. (sekil 1)

Sele Boyu ayarı için birkaç yöntem kullanılmaktadır.

– Bisiklet selesine oturduğumuzda ayakuçları yere dokunmalıdır.

– Seleye oturduğumuzda sağ pedal aşağıda iken sağ ayak topuğumuzu pedal üzerine koyduğumuzda bacak dik olarak açılmalı ve pedala oturabilmelidir. ( tabii vücudumuzu sağa sola eğmeden ) (sekil 2)

– Diğer bir yöntem pedala ayağımızın en geniş noktası bastığında ve pedal en alt noktada iken dizimizin merkezinden sarkıtacağımız ucunda ağırlık takılı bir ip pedalın orasına gelecek şekilde merkezlenmelidir.( sekil 3 )

**III) Sele pozisyonu:** Bu ayar pedallara güç aktarımının en uygun olmasını sağlar. Kranklar yatay durumdayken pedala uygulanan kuvvet dik olduğunda bu gerçekleşir. Optimal pozisyon, seleyi ileri-geri kaydırarak bulunur. Aşağıdaki tabloda, sele ucundan sarkıtılan bir çekülün ana yatağın ne kadar arkasına gelmesi gerektiğini bulacaksınız:

Boy	Uzaklık
(cm)	(cm)
150	1
150 – 160	2
160 – 170	4
170+	6

Bunu kontrol için seleye oturulur (pedallar yatay durumda), dizin ön kenarından inen düşey çizgi pedalın tam ortasından geçmelidir.

Sele yüksekliğini ayarlarken dikkat edilmesi gereken tek şey sele borusunu fazla yukarı kaldırmak. Bu kural olarak bu borunun en az 8-10 santimi kadronun içinde kalmalıdır. Fakat ülkemizde çoğunlukla sele borusu oldukça kısa bisikletlerle karşılaşmaktayız. Eğer sele borusu olması gerekenden fazla çıkartılırsa sürüş sırasında tehlike yaratabilir, kadroya zarar (çatlaklar) gelebilir veya sele borusunun uç kısmı yamulabilir.

**IV) Gidon genişliği:** Gidon genişliği de rahat kullanım için önemli bir etkidir. Göze geniş görünen gidonların uçlarını kesenler çoğunlukla sonradan pişman olmaktadır. Genelde gidonlar 50-60 cm boyundadır. Vücuda göre kabaca bir ölçü saptamak için omuz genişliğine 8-10 cm eklemek yeterlidir. Bu genişlik rahat nefes almak için gereklidir. Fakat trafikte kullanılan bisikletlerde gidon genişliği normalden biraz daha az olabilir.

**V) Gidon yüksekliği:** kullandığınız bisiklet modeline göre değişiklik gösterir bu en iyi deneme yanılma yöntemi ile çöze bilirsiniz. Yanlık uzun turlarda vücut gevşek olmalıdır. Bu yüzden gidon yüksekliği tamamen kişisel tercihe bağlıdır. Prensipte olarak gidon, sele ile aynı yüksekliğe ayarlanır. Çoğu bisikletçi tur için bu konumu uygun bulur. Sportif bisikletçiler, hava direncini azaltarak daha hızlı gidebilmek için alçak gidonu tercih ederler.

**Boynuz lazım mı?** Genel olarak standart bisiklet donanımında yer almayan boynuzlar son derece yararlı parçalardır. Kimileri, estetik açıdan karşı olsalar da özellikle dik çıkışlarda büyük kolaylık sağladıkları ve tutuş konumunu değiştirdikleri için ellerin uyuşmasının önüne geçtikleri bir gerçektir.

**Bisiklette Nasıl Gevşek Oturulur?** Bisiklet kullanırken sırt kaslarınız gevşek ve nefes almanız rahat olmalıdır. Uzun turlar sırasında ellerinizi sık sık gevşetin ve mümkünse tutuş şeklinizi değiştirin. Böylece sinirlerin sıkışması nedeniyle ellerinizin uyuşmasını engellersiniz. Ayaklarınız kadroya paralel olmalı, dizleriniz birbirine yakın durmalıdır. Ayak pozisyonunun düzgünlüğü, kalpiye ya da SPD pedallarla kolayca sağlanabilir. “Ekonomik” yol almak için pedalları “daire” şeklinde hareketle çevirmek gerekir, yani bir ayak pedala üstten basarken diğer ayak hafifçe yukarı çeker ve hareketin ölü noktaları daha kolay aşılmış olur.

**Pedal Çevirme Hızı (kadans)** Özellikle deneyimsiz bisikletçilerin, daha kolay bir vites seçme olanakları bulunduğu halde çok düşük kadans (40 – 60 d/d) kullandıklarına sık sık rastlanır. Aslında, bisiklette vites kullanımının amacı, güç ile dayanıklılık arasında denge kurmaktır. Düşük kadans kullanarak güç artırılırsa güç sağlayan kas lifleri oluşur. Profesyonellerde dayanıklılık sağlayan kas liflerinin, güç sağlayan liflere oranı %80-90 : %10-20 gibidir. Normal bisikletçilerde, bu oran, %50 : %50 civarındadır. Profesyonel bir bisikletçide, güç liflerinin oranı artarsa formdan düşer, çünkü dayanıklılığı azalır. Bisiklet turu, yüksek güç gerektiren bir spor değildir, buna karşılık bir turcu için önemli olan dayanıklılıktır. Çünkü dayanıklılık, rahat ve stresten uzak bir sürüş sağlar. Kadansınızı sık sık kontrol etmeli ve yeterince yüksek olmasını sağlamalısınız. Profesyoneller genelde dakikada 80-100 pedal basarlar, oysa turlara 80 yeter. Bunun için kadans ölçekli bir KM saati almanıza gerek vardır. Emin olmadığınız durumlarda daha kolay bir vites seçin, çünkü yüksek kadans dizlerin dostudur.

## Şikâyetler, Önlemler ve Çareler

**Oturma Problemleri:** Hemen herkes bunu yaşar. Selenin temas ettiği oturma yüzeylerinde alışılmamış ve acı veren tahrişler oluşabilir. Bu şikâyetler genelde vücudun uyum sağlamasıyla kendiliğinden geçer. İyi bir sele seçildiğinde bu süre azalacaktır.

En iyi ve uygunu deri selelerdir. Bu seleler zamanla bisikletçinin vücut yapısına uyuyorlar. Deri için gereken bakım ve ara sıra gerdirmek gibi ufak zahmetlere kesinlikle değiyor. Hanımların kalça kemikleri erkeklere göre daha geniş olduğundan hanım seleslerinin tasarımı farklıdır ve daha geniş tutulur. Erkek modellerinin darlığından şikâyetçi olan erkeklerin de aynı selenin hanım modelini kullanması bir çözüm olabilir.

Oturma problemleri gidonun çok yüksek olmasından da doğabilir. Bu durumda vücudun tüm ağırlığı selededir ve ellere hiç yük düşmez. Neden buysa gidonu biraz alçaltarak vücut ağırlığının uygun şekilde dağılmasını sağlamak gerekir. Tahrişlere ve yaralara engel olmakta içten desteklenmiş bisiklet şortları (pedli tayt veya şort ) kullanılması yardımcı olur. Deri ya da sentetik malzemeden yapılmış olan bu destek katmanlar deri üzerindeki sürtünmeyi ve böylece tahriş olma olasılığını azaltır. Ancak bu şortlar sadece doğrudan vücuda giyildiğinde görevini yaparlar. Hijyenik açıdan, uzun turlar için yedek bir şort taşınması tavsiye edilir.

**Tutulmalar:** Tutulmalar, alışılmadık pozisyonlarda uzun süre kalındığında, özellikle sırt ve ense bölgesinde ortaya çıkar. Genellikle gidon çok alçaksa ve “zor” viteslerde karşılaşılır. Bu durumlarda sırt kasları aşırı yüklenir ve gidonu biraz yükseltmek sorunu ortadan kaldıracaktır. Her turdan önce ve daha önemlisi sonra açma gerinme hareketleri yaparak kasları gevşetmek yararlı olacaktır. Şikâyetler çok fazlaysa ağrıyan yere bir yakı yapıştırınız.

**Eller ve Kollar:** Avuçların sürekli basınç altında kalması bileklerden geçen sinir ve damarların sıkışmasına ve ellerde karıncalanmadan tamamen uyuşmaya varan şikâyetlere yol açar. Tutuş pozisyonunu değiştirmek ve elleri zaman zaman silkelemek bunu geçirir. Gidonu yükselterek ellere binen yükü azaltmak da düşünülebilir.

**Diz Problemleri:** Bisikletçilerinin en çok karşılaştığı problem diz şikâyetleridir. Genelde nedeni, özellikle çok “zor” vitesler kullanıldığında, diz kaslarının aşırı yüklenmesidir. Diz şikâyetlerini önlemek/geçirmek için küçük vitesler kullanılmalıdır.

Ayrıca rüzgârın serinletici etkisi de bu şikâyetleri önemli ölçüde artırır. Dizleri sıcak tutmak son derece önemlidir. Sıcak ilkbahar güneşi altında bir tişört yetse bile, eğer şort giyiliyorsa diz ısıtıcıları kullanabilirsiniz.

Sele ayarının yanlış olması da diz ağrısı yapar. Doğru ayarın nasıl yapılacağı yukarıda anlatılmıştı. Buna karşın diz ağrısı oluşursa seleyi biraz alçaltmak ya da yükseltmek işe yarayabilir. Akut diz ağrıları için yanınızda yakı taşıyınız.

**Sonuç:** Başlangıçta sorunlar çıksa da vücut zamanla bu yüke ve pozisyona alışacaktır. Bisikletinizi ne kadar sık kullanırsanız sorunlarla o kadar seyrek karşılaşırsınız. İlk günlerin akşamları bilekleriniz ya da enseniz biraz ağrıyabilir fakat birkaç gün sonra bunlar sona erer, vücut uyum sağlamıştır, artık bisikletin tadını çıkarabilirsiniz.