

# NEUTRAL POSITION

## NEUTRAL POSITION



# 1

I denna position är du beredd på allt!  
*In this position, you are ready for anything!*

- Hålfoten mitt på pedalen.
- Stå upp med vikten på pedalerna som ska vara på samma höjd.
- Titta framåt på stigen, inte ner på framhjulet!



- *Ball of the feet in the middle of the pedal.*
- *Stand up with the weight on the pedals, keep the cranks level.*
- *Look along the trail, not down on the front wheel!*

# EFFEKTIV BROMSNING

## *EFFECTIVE BRAKING*

# 2



Använd denna kunskap  
för att ha bra kontroll på  
farten!

*Use this skill to have good  
control on the speed!*

- Börja i neutral position.
- Krama bromsarna mjukt med 1 eller 2 figrar.
- Sänk hälarna och flytta vikten bakåt samtidigt som du bromsar.
- Titta framåt på stigen, inte ner på framhjulet!



- *Get in the neutral position.*
- *Squeeze brakes gently with 1 or 2 fingers.*
- *Drop your heels and move the weight back while braking.*
- *Look along the trail, not down on the front wheel!*

# MJUKA SVÄNGAR

## SMOOTH CORNERING



# 3

Ta svängarna med stil och självsäkerhet, hitta flowkänslan!

*Flow round the corners with style and confidence!*

- Börja i neutral position.
- Bromsa tidigt, tänk långsam ingång och snabbare utgång.
- Ha parallella pedaler.
- Följ svängen med blicken och sök utgången av svängen.



- *Get in the neutral position.*
- *Break early, think enter slower and exit faster.*
- *Keep the cranks level.*
- *Look through the corner to the exit of the corner.*



# PUMPA STIGEN

## *PUMPING THE TRAIL*

Pump track är precis som det låter, en bana där man pumpar upp farten. Huvudet försöker man hålla i samma höjd genom att böja och sträcka på armar och ben.

*Pump track is just as it sounds, a track where you pump up the speed. You try to keep your head at the same height by bending and stretching your arms and legs.*

# 4



- Börja i neutral position med rullfart.
- På väg upp på kullen drar du styret mot dig och böjer på benen.
- På toppen är du som lägst på cykeln i en djup armhävning med böjda ben.
- På väg ner trycker du fram styret och sträcker ut benen och trycker cykeln framåt neråt.
- I botten blir armar och ben utsträckta.
- Dra styret mot dig och följ kullen uppåt och dra upp benen o.s.v



- *Start in the neutral position with the rolling speed*
- *On the way up the hill, you pull the handlebars towards you and bend your legs.*
- *At the top you have the lowest positions on the bike in a deep push-ups with knees bent.*
- *On the way down, you push the handlebars forward, stretch your legs, and push the bike forward downwards.*
- *At the bottom, arms and legs are extended.*
- *Pull the handlebars towards you and follow the hill upwards and pull up the legs and so on.*

# STILLASTÅENDE BALANS

## TRACKSTAND



# 5

Att kunna balansera är en bra kunskap, denna övning ger också känsla för cykeln!

*Really useful skill for developing balance and of the bike!*

- Börja i neutral position.
- Ha pedalerna i samma höjd, försök att balansera cykeln stillastående.
- Vrid styret åt ena hållet för bättre balans.
- Titta framåt.



- *Get in the neutral position.*
- *Keep the cranks level and try to balance the bike stationary.*
- *Turn the front wheel slightly.*
- *Look up.*

# MANUAL (FRAMHJULSLYFT)

## MANUALS



# 6

Använd manual för att få upp framhjulet vid behov ute på stigen!  
*Use manuals to get the front wheel up steps or over features on the trail!*

- Börja i neutral position.
- Skjut fram höften och böj på armarna.
- Tryck cykeln framåt genom att snabbt sträcka på benen ända tills höften är bakom sadeln.
- För mer höjd, tryck ner hälarerna mer.
- Dra inte i styret, det är benen som trycker upp framhjulet.
- Var försiktig, denna övning kan tippa dig bakåt.



- *Get in the neutral position.*
- *Drop your hips forward and down.*
- *Push the bike forward with your legs and don't stop until your hips are behind the saddle.*
- *Need more height? Drop the heels and push a little faster.*
- *Don't pull the bars, it's the leg push making the bike manual.*
- *Be careful, this drill may tip over backwards.*



# RULLA ÖVER DROP

## ROLLING DROPS



# 7

Rulla över små drops  
(där inte cykeln slår i kanten)  
för att få mer säkerhet!  
*Roll small (up to cranks high)  
drops to get more confidence!*

- Börja i neutral position, var centrerad.
- Kontrollera farten tidigt, bromsa inte i dropet.
- Sänk hälarna samtidigt som du rullar ner från dropet.
- Bromsa igen först efter att båda hjulen passerat dropet.
- Titta framåt vart du vill cykla.



- *Get in the neutral position, stay centered.*
- *Control your speed early, don't break in the drop.*
- *Drop the heels as you roll off the drop.*
- *Don't break as you roll off the drop.*
- *Look ahead to where you want to go.*

# MANUAL DROPS

## MANUALING DROPS



# 8

När du känner dig bekväm med att rulla små drop, prova att göra manual's på samma ställe!

*Once you are confident rolling drops try manual's small drops!*

- Börja i neutral position, var centrerad.
- Kontrollera farten innan dropet.
- När framhjulet nästan är vid kanten, gör en manual (nummer 6).
- Försök att landa med båda hjulen samtidigt.
- Titta förbi landningen för att se vart du vill.



- *Get in the neutral position, stay centered.*
- *Control the speed before the drop.*
- *As you get to the edge of the drop manual the lip (number 6).*
- *Try to land with both wheels at the same time.*
- *Look past the drop to where you want to go.*



# VÄLKOMMEN TILL TEKNIKOMRÅDET

## WELCOME TO THE SKILLS AREA

f @cyklajarvso cyklajarvso.se



Neutral position  
Neutral position



Effektiv bromsning  
Effective braking



Mjuka svängar  
Smooth cornering



Neutral position  
Neutral position



Pumpa stigen  
Pumping the trail



Neutral position  
Neutral position



Stillastående balans  
Trackstand



Manual  
Manuals



Manual drops  
Manualing drops



Rulla över drop  
Rolling drops

## ÖVNING GER FÄRDIGHET!

Om du precis har börjat cykla mountainbike eller vill lära dig grundteknikerna för att cykla i skogen, då är detta ett bra ställe att börja på. Även för dig som cyklat ett tag är det bra att fräscha upp kunskaperna och göra dig av med ovanorna. Det är aldrig försent att lära sig nya "skills".

Det är 8 stationer i detta träningsområde som hjälper dig med grunderna. De kommer att göra din cykling roligare och säkrare. När du behärskar dessa kan du lära dig svårare "skills", som Bunnyhops där du får luft under hjulen i hoppen.

## 🇬🇧 PRACTICE MAKES PERFECT!

*If you are new to mountain biking or want to learn those essential off road riding techniques, then this is the place to start. Even if you have been mountain biking for years. It's worth brushing up on the basics and getting rid of those bad habits. It's never too late to learn new skills!*

*There are 8 stations in the training zone to help you learn those core skills which will make your riding safer and more fun. Get these right and you could progress to more advance cool skills, like bunnyhops and jumping.*