

KOM GODT I GANG MED MTB

Mountainbike træner din teknik, styrke og udholdenhed i varieret terræn.

Sikkerhed:

- [1. Indstil din hjelm](#)
- [2. Kør ikke alene](#)
- [3. Husk telefonen](#)

Køreteknik:

- [1. Kig frem](#)
- [2. En finger på bremsen](#)
- [3. Slap af i kroppen](#)

Opkørsel:

- [1. Frem på sadlen](#)
- [2. Slap af i armene](#)
- [3. Vælg det rigtige gear](#)

Nedkørsel:

- [1. Vægten ned i fødderne](#)
- [2. Se frem – planlæg en linie](#)
- [3. Farten er din ven](#)

Vedligehold af MTB:

- [1. Indstil din cykel](#)
- [2. Tjek din cykel](#)
- [3. Vask & smøring](#)

Klik på de enkelte grupper af tip, og der vil komme en lille video frem, med yderligere kommentarer.