

Få ut mer av din cykel träning

Tips för dig som vill lite mer med din cykling.

Tipsen finns i en mer utförlig form i ljud och bild på filmen DVDRide True Bikin´ Motion.



SITTSTÄLLNING

En som sitter rätt på sin cykel cyklar bekvämt och effektiv. Han/hon cyklar mer kraftfullt, avslappnat och "blir ett med sitt redskap". Variationer i kroppsstorlek och proportioner, din kondition och rörelseförmåga, teknik och stil, allt påverkar cyklistens bästa position på cykeln.

Det kan därför ta lite tid att hitta sin perfekta sittställning.

Vi tänkte ge dig några handfasta råd att utgå ifrån.

CLIPS

För att göra det extra krångligt börjar vi med skorna...

Positionen att utgå ifrån är att klossen ska vara placerad under stortåleden.

SADEL

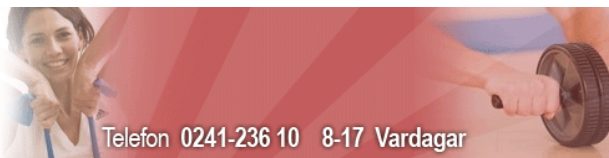
Höjdled: När du sitter på cykeln och sätter hälen på pedalen i "bottenläge" ska ditt ben vara "nästan" rakt.

Längdled: Sätt dig på cykeln med pedalerna i jämnhöjd du ska ha en rak linje mellan centrum på pedalen och ditt knä. Om linjen passerar framför ditt knä riskerar du att få ont vid längre turer, sämre acceleration och svårare att hålla hög cadens.

Lutning: Lägg ett långt rakt föremål på sadeln längs med cykeln. (enklast är givetvis ett vattenpass) Justera sadeln så att den är rak eller något framåt/neråt.

Styrhöjd: Styret skall vara ca 5-10 cm lägre än sadeln.

Längd till styret: Använd gärna en vän eller en spegel. När du sitter på cykeln ska ditt huvud vara bakom styret och dina armar lätt böjda. Det är viktigt att din rygg är böjd utåt och att den blir mera plan när du greppar om bromshandtagen eller går ner i bocken.



UPPVÄRMNING

All idrottslig aktivitet bör inledas med uppvärmning.

Uppvärmningens mål är att öka prestationsförmågan samt förhindra risken för skador. Det är viktigt att börja lugnt och öka successivt för att förbereda kropp och kropp kommande utmaning. Blodcirkulation och andning stimuleras, hjärnans vakenhetsgrad ökar, en omfördelning av blodet till musklerna sker, temperaturen i musklerna ökar, får bort gammalt "slagg" och koordinationen förbättras.

PULS

Hjärtat är ju som ni vet den muskel som pumpar ut syresatt blod från lungorna till dina arbetande muskler. Ju hårdare du tränar desto mer syre kräver musklerna och ditt hjärta måste således arbeta hårdare. När du tränar pulsbaseerat så låter du hjärtat styra intensiteten och du tränar därmed utifrån dina egna förutsättningar. Ett vanligt fel är att man ofta pressar sig alldeles för hårt för ofta för att uppnå bästa träningseffekt. Den bästa träningszonen för att förbättra din kondition är 65-82% av din beräknade maxpuls. Man bukar utgå från att man tar 220 minus sin ålder för att få fram ett ungefärligt värde av sin personliga maxpuls.



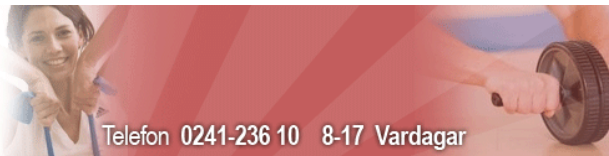
Pulszoner Man brukar prata om i fem olika pulszoner.

Pulszon 1 låg ni i är ni tog er hit och därmed är den avklarad

Pulszon 2. Nästa zon kallar vi lågintensiv eller på cykelspråk distansträning. 60-70%. Du har fri tillgång på syre och kroppen använder därför nästan enbart fett som bränsle

Pulszon 3. När vi nu går upp på 70-80% så börjar du flåsa mer och hjärtat får arbeta hårdare. En perfekt "top-zon" för nybörjaren som kommer att förbättra sin kondition markant inom detta område.

Pulszon 4. För dig som vill klättra vidare är vi nu uppe på 80-90%. Det börjar det kännas rejält och du märker förmodligen att benen börjar kännas stumma. Då är det mjölksyra som är på väg att ta överhand och muskulaturen producerar mer mjölksyra än vad den hinner eliminera. Du är nu uppe på något som vi kallar för tröskelpuls eller till och med passerat den. Detta är ansträngande så det förslår och en zon för den vana motionären och tävlingsidrottaren. Med förbättrad kondition kan du cykla fortare på din tröskelpulsnivå än tidigare. Med andra ord, hålla ett högre tempo utan att dra på dig mjölksyra. Träna aldrig någon längre period med syra i benen. Det bryter lätt ner och kroppen behöver lång tid att återhämta sig på. Stanna på din tröskelpulsnivå och du får bästa effekt.



Hårdare än så här finns ingen anledning för någon att pressa sig med undantag för tävlingsidrottaren på elitnivå som på tävlingar och enstaka träningar tränar inom detta område.

TEKNIK

När vi nu ska köra en intervall med låg RPM/Cadens/pedalvarv är det perfekt att tänka på sin rundtramp teknik. Att både tryck ner pedalen med ena benet och att dra upp med det andra för att få en så jämn och effektiv kraftöverföring som möjligt. Tryck ner hälen djupt och känn sen hur baksidan på låret arbetar tillsammans med höftböjaren när du drar upp pedalen. För att få ett så effektivt rundtramp som möjligt är det viktigt med en bra sko och pedal. Shimano med flera har bekväma skor som sitter stadigt på foten med bra spännen och en låg styv sula för bästa kraftöverföring. Shimano erbjuder även pedaler som är av modellen som du klickar fast klossen i som du har under sulan på din sko. Så kallade SPD-pedaler. Det finns både fasta och rörliga klossar. En rörlig kloss innebär att du kan röra lite på hälen i sidled och att rekommendera för den som har lite problem med knäna.

Tänk nu – Tryck! – Dra!

TRÖSKELPULS

Vi lägger oss på pulszon 3 eller för den känner sig mer erfaren i pulszon 4. Tänk på att öka belastningen successiv för att motverka att du kör benen sura direkt och därför aldrig når upp på din tröskelpuls. Du kan givetvis känna av din puls genom att sätta två fingrar t.ex på handleden och därefter räkna hur många slag du kommer upp i på en minut. Ett enklare och mer tillförlitligt sätt är att använda sig av en pulsklocka under träningspasset eller en träningscykel som har pulsfunktionen inbyggd. Den återger kontinuerligt din puls under träningen vilket innebär att du på ett enkelt & smidigt sätt kan anpassa intensiteten så att den motsvarar den önskvärda. Du får dessutom konstant feedback om din träning.

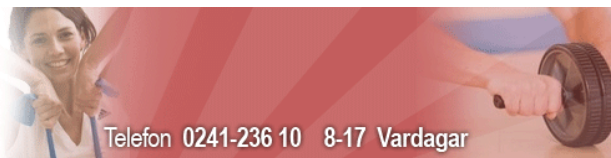
En pulsmätare från Monark är ett kul redskap som motiverar och lär dig mer om din kropp.

Lägg dig nu på din tröskelpuls och känn hur du har kontroll över kraften i dina ben.

DRICKA-NÄRING

Att det är viktigt att dricka mycket före- under- och efter träning vet ni säkert. Redan vid 2% vätskeförlust ger en prestationsminskning på 20%!

Det är också viktigt att tänka på att få i sig kolhydrater, protein och mineraler i samband med träningen för att få bästa resultat av passet. Det är en djungel på marknaden av olika sortdrycker. Många sockerlösningar hör nog hemma mer inom godisindustrin... Kolhydraterna ska vara av den typen som ger dig en snabb och varaktig energi.



Proteiner som snabb återhämtar, bygger upp och hjälper din kropp att förhindra överträning.

Mineraler och salter för att förbättra absorptionen av både vätska och energi, förebygga kramp.

Det är förstås en fördel om smaken är ok också, eftersom det kan vara svårt nog att få i sig tillräckligt med vätska.

Sportdryck som innehåller detta säljer bland annat Maxim/Vitargo

Du mår helt enkelt bättre under träningen med rätt sportdryck i flaskan och det blir roligare att ta i.



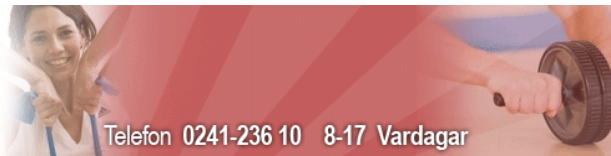
STYRKEDRAG

Kort och gott styrketräning på cykel. Mycket tung belastning och låg trampfrekvens/cadens. Du tränar exakt rätt muskelgrupper och rörelsemönster. Du kommer att märka skillnad efterhand, framför allt ute när du kör i backar. Tänk på rundtrampet och att sitta still med överkroppen. Inget vaggande sida till sida, det är benen som ska köra jobbet. Sänk då hellre belastningen för att bibehålla tekniken. Tänk också på att vara så avslappnad du kan medan du tar i. Lätt att säga men spänningar i ansikte och axlar sprider sig i hela kroppen, försämrar ditt rörelsemönster och blodtillförseln till dom rätta musklerna.

BIANCHI

”Det är mycket viktigt att du trivs med ditt redskap du har mellan benen” Skämt och sido du ska trivas på din cykel både vad gäller sittställning och skönhetsutseende. Den kraft du lägger ner i cykeln ska du få tillbaka med högsta möjliga fart med minimala energiförluster.

Bianchi har tillverkat cyklar sedan 1885 och är kanske världens mest klassiska cykelmärke. Bianchi står för högsta kvalite. En cykel vi starkt rekommenderar för bästa cykelupplevelse utomhus om du är ute efter höga farter. Vill du ha sällskap av kompiserna på cykeln ska du ju självklart välja en tandemcykel från Monark.



RÄTT KLÄDD

Att det är viktigt att trivas med sin utrustning har vi pratat om.

För en cyklist är byxorna viktigast som ska vara försedda med vaddering i grenen för att motverka skavsår. På överkroppen bör du alltid ha på dig en funktionell undertröja som vi brukar kalla "svetttröja". Den ska effektivt leda bort fukten från huden och fördelas på plaggets utsida där den avdunstar eller leds vidare till nästa lager. Plagg av ren bomull ska man undvika i högsta grad då det suger åt sig all fukt och du känner dig kladdig och tung inpå kroppen och riskerar genast att bli kall så fort du sänker belastningen. När du klär dig för ett hårt träningspass ute är maximal rörlighet avgörande. Hemligheten är att välja plagg som arbetar med vinden snarare än mot den och som hela tiden följer kroppens rörelser. Detta gäller särskilt vid träning under höst och vinter.

Yttertröjan/jackan ska vara av typen som andas och som motverkar vind, kyla och väta. Eftersom vädret lätt kan ändras och även terrängen kan det vara skönt att ha med sig kläder i bakfickan. Det kan vara lösa ben och armar som är lätta att ta av och på tillsammans med en väst.

SPURT

Det är nu det ska avgöras. Det gäller att vara först över mållinjen! Inom cykelsporten är det mycket du ska tänka på och göra innan det bara återstår ca 8 viktiga sekunder av loppet. Du ska ha fått så lite vind som möjligt i ansiktet för att mest möjliga kraft kvar. Det gäller att ligga på rätt position, helst bakom spurtfavoriten och sen att sätta in spurten i rätt läge och gå ut i vinden.

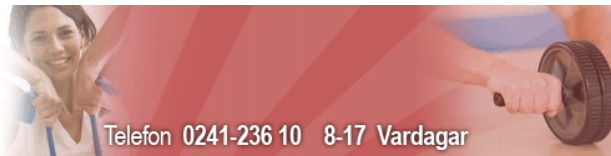
Nu har du inte lika mycket att tänka på. Men följande är viktigt. Koncentrera dig på att verkligen dra upp pedalerna också, maxa avslappnat och var fokuserad på "mållinjen"! Spurter tränar du i intervall form med 5-15 sekunders arbete följt av vila. Redskapet du allra bäst tränar spurt på är cykeln [Monark 884 E Sprint Bike](#) som är specialgjord för detta ändamål.

NEDRULLNING

Härligt! Du fixade det och nu är det bara att njuta av tröttheten som sköljer över kroppen. Det är viktigt att inte abrupt avbryta ett högintensivt träningspass utan istället sakta sänka tempot och rulla ur benen. Målet med nedrullningen är att ge kroppen tid att ta hand om nedbrytningsprodukter som tex mjölksyra. Det är även skönt för hjärnan att få känna sig nöjd efter ett hårt pass i avslappnat tillstånd.

ÅTERHÄMTNING

Tiden från att du startar nedrullningen till att du går in i en skön dusch är den viktigaste för att "suga åt sig träningen" och det är här du kan påverka återhämtningen mest. En frukt tillsammans med en proteinshake medan du stretchar ger snabb återhämtning och muskeluppbyggnad samtidigt som överträning och infektioner hålls på avstånd.



STRETCHING

Det är viktigt att hålla muskler och leder smidiga. Under ett cykelpass trampar du aldrig ut dina cykelmuskler helt på grund av rörelsemönstret du har när du sitter ner på sadeln. Absolut viktigast är att stretcha sätesmuskeln. En stel sätesmuskel kan ganska lätt leda till knä problem. Men du bör även få med höftböjaren, fram- och baksidalår, vad-, nack- och bröstmuskulatur. Du ska stretcha varje muskel i minst 30 sek. Gärna aktiverar du muskeln (spänner muskeln) i 5sek efter halva tiden, släpper av i 2 sek och fortsätter sedan i 15 sek till.

Stretching kan få göra "gott ont" men ska inte vara smärtsamt. Gör det ont utför du kanske rörelsen felaktigt.

Låt dig samtidigt njuta av endorfinerna som sprider sig i din kropp och känn dig nöjd med din prestation!