

Af Christian Neergaard og Thomas Larsen  
Bragt i Politiken d. 6/4 1999

## På cyklen uden EPO - cykling som motionsform

Cykling er den oplagte motionsform for dem, der har lyst til at komme på sightseeing og i bedre form på een gang.

Cykling er en motionsform, der er lige at gå til. De fleste har en cykel, og den er glimrende at starte cykeltræningen på – man behøver ikke en kostbar racercykel, for at få pulsen op.

### Udstyr

Er cykling som regelmæssig motionsform noget nyt for dig, har du sandsynligvis endnu ikke det store cykelrytterudstyr. Men vent med at investere i dyre cykler, indtil du har fundet ud af, om cykling er en motionsform du har lyst til at dyrke fremover. Har din cykel den rigtige stelstørrelse (spørg hos cykelhandleren) og er gearingen ikke for høj til at starte med, behøver du ikke at have en cykel i Bjarne Riis klassen for at blive i bedre form. En tungere cykel giver tilmed en større træningseffekt end den dyre racercykel på 9 kg.

Er du blevet hook'ed på cykling og ønsker at fortsætte med dette, er der noget udstyr du bør prioritere højere end andet. For at få en større sikkerhed, nydelse og komfort ud af cykelturen, kan følgende anbefales:

Anskaf dig som det første en cykelhjelm – og brug den. I øvrigt er den påkrævet i alle motionsløb.

Skift styret ud til et racerstyr. Det giver syv forskellige håndgreb og aflaster derved håndled, arme, skuldre og nakke.

Investér i nogle click-pedaler og rigtige cykelsko. Det gør dit tråd meget mere effektivt og præcist og dermed øger du farten.

Anskaf dig en god sadel, der er så smal, at den ikke irriterer inderlårerne.

Benyt nogle rigtige cykelshorts med seler og skind i bagdelen. Herved undgår du skærende kanter og syninger.



## Træning

Som begynder ud i motionering på cykel, er der nogle forhold, der er nyttige at have i bagehovedet. Da træning er meget specifik er belastningen kroppen udsættes for også meget specifik. Dvs. at cykling belaster kroppen på en anden måde og andre strukturer end ved andre motionsformer. Derfor bliver du nødt til at tilvænne kroppen - specielt knæene - den nye belastningsform. Også selvom du har en vis grundkondition fra løb eller boldspil.

Har du ikke allerede oparbejdet en grundkondition fra andre motionsformer, tilrådes det at benytte de første uger på at opbygge en sådan ved at cykle en rolig tur max. to til tre kvarter hver anden dag (f.eks. til og fra arbejde). På den måde opbygger du foruden en vis grundkondition også en "erfaringsbank", som giver dig en viden om den træningsmængde din krop kan klare, uden at du bliver meget øm hver gang. Efter nogen tid kan du så begynde at intensivere træningen - enten ved at øge kilometermængden eller den tid du tilbringer i sadlen.

Cykelteknisk er det en god ide at opøve et hurtigt tråd - en hurtig kadence. De fleste motionister kører i alt for tungt gear med en kadence omkring 60 pedalomdrejninger pr. min. Det anbefales at indøve en kadence, der ligger i nærheden af 80 – 90. Det giver større mulighed for at køre med et "rundt" tråd, hvor benene er aktive hele vejen rundt i pedalomdrejningen. Det kan umiddelbart føles langsomt og besværligt at køre med så høj kadence, men når teknikken er indøvet giver det væsentlig højere fart og mindre belastning af leddene. Endelig vil forcering af små bakker føles meget lettere og man finder nemmere en god rytme og et godt "drive". Har din cykel bare eet gear, er det muligt at ændre denne gearing ved at udskifte det bagerste tandhjul og kæde, så gearingen passer til den ovenstående kadence. Spørg din cykelhandler til råds. Vi kan dog anbefale en cykel med flere, udvendige gear.

Når du har oparbejdet en vis grundkondition og cykelerfaring, er det en god ide at sætte dig nogle mål med træningen og træne mere specifikt. Det gælder, hvad enten du vil deltage i lange motionsløb eller bruge cykling til kortere intensiv konditionstræning.

For træning er specifik - man bliver altså god til det man træner. Hvis ens cykelture foregår meget i korte intensive ryk, f.eks. i bakker, opnår man en god evne til at arbejde intensivt i kortere perioder. Man bliver derimod ikke god til at køre langt og man finder ikke nogen stabil kørerytme.

Hvis målet er at deltage i nogle lange motionsløb (over 100 km) skal træningen derfor indeholde lange cykelture, for dels at vænne musklerne til at blive tømt helt for deres energidepoter og dels at tilvænne kroppen de mange timer på cykelsadlen.



I skemaet giver vi et bud på, hvordan et træningsprogram kan se ud, hvis du har nogle måneders cykeltræning på bagen. Programmet er udarbejdet mhp. forberedelse til et længere motionsløb og indeholder både lange rolige træningsture, kortere hårde tempoture, intervaltræning og kortere ture til aktiv restitution.

De anvendte termer i træningsskemaet skal forstås således:

Hårdt tempo er mere anstrengende end tempoet på de lange ture

Interval tempo er væsentligt hårdere end det jævne "marchtempo". Alle intervallerne bør gennemføres i samme tempo. Pauserne mellem intervallerne ligger typisk på 3 min.

Jævnt tempo er langsommere end hårdt tempo og intervaltempo. Det såkaldte "snakketempo". Let cykling skal føles som "en leg"

## Skader

Sammenlignet med andre motionsformer har cykelsport en lav skadesforekomst, og komplikationerne er meget begrænsede. Ved cykling er de hårde stød, som forekommer ved andre sportsgrene med megen løb, elimineret, og derfor er det muligt at træne med højere intensitet i længere tid (1/2 – 1 time), uden at knogle- og senevævet stresses så kraftigt. Cykling er en oplagt måde at komme skånsomt i form på, og for overvægtige mennesker er cykling en god måde at forbrænde mange kalorier på, uden at blive udsat for de overbelastningsskader, som forekommer i sportsgrene med mange stød mod underlaget.

Uøvede cyklemotionister kan dog pådrage sig nogle begyndergener, hvorfor det er vigtigt, at man går tålmodigt til værks med sin træning.

De typiske skader er, ligesom ved løb, relateret til den ensartede belastning af kroppen. De viser sig som oftest i knæ, lænderyg og nakke.

Smerter i knæet vil typisk være på forsiden af knæet og være af stikkende karakter.

Det skyldes den store og gentagne kompression af knæskallens ledflade mod lårbenet. Denne type skade rammer oftest folk, der lige er startet med at cykle. Her er det vigtigt at køre i et lettere gear og at sætte kilometermængden ned i en kortere periode. Problemerne kan også opstå pga. forkert (for lav) sadelhøjde eller fordi fodens stilling i pedalen er forkert.

Lænderyggen er et sted, der kan give den ivrige motionscyklist problemer. Den foroverbøjede stilling man indtager i op til mange timer, tvinger ryggen væk fra sin normale holdning. Dette belaster discus og ledbånd i lænden uhensigtsmæssigt meget, og symptomerne viser sig som ømhed/smerter eller som en konstant træthed og opspændthed i lænden. Den umiddelbare behandling når disse symptomer begynder at vise sig (eller bare som forebyggelse), vil være at strække ryggen ud i den modsatte stilling. Dvs. få strakt



lænderyggen godt bagud, enten stående med et par støttende hænder i lænden eller maveliggende, hvor du stemmer dig op på albuer eller hænder med hoften i gulvet hele tiden. Begynder du at have udstrålende smerter til benet, bør du selvfølgelig kontakte din læge.

Nakkeproblemer kan opstå som følge af det konstant øgede nakkesvaj, der uundgåeligt opstår når man skal orientere sig i trafikken. En del af forklaringen kan være at afstanden mellem styr og sadel er for kort og ryggens krumninger herved forøges yderligere. Overvej evt. en længere frempind eller i værste fald et andet stel.

	<b>Mandag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Fredag</b>	<b>Lørdag</b>
<b>Uge 1</b>	20 min hårdt tempo	30 min med 3 x 5 min. intervaller	30 min let cykling	45 min jævnt tempo.
<b>Uge 2</b>	20 min.hårdt tempo	30 min med 3 x 5 min. intervaller	30 min let cykling	45 min jævnt tempo.
<b>Uge 3</b>	30 min hårdt tempo	45 min med 5 x 5 min intervaller	30 min let cykling	1 time jævnt tempo.
<b>Uge 4</b>	30 min hårdt tempo	45 min med 5 x 5 min intervaller	30 min let cykling	1 time jævnt tempo.
<b>Uge 5</b>	45 min hårdt tempo	45 min med 5 x 5 min intervaller	45 min let cykling	80 min jævnt tempo.
<b>Uge 6</b>	45 min hårdt tempo	1 time med 6 x 5 min intervaller	45 min let cykling	80 min jævnt tempo.
<b>Uge 7</b>	1 time med 2 x 10 min hårdt tempo.	1 time med 6 x 5 min intervaller	45 min let cykling	100 min jævnt tempo.
<b>Uge 8</b>	1 time m. 2 x 10 min hårdt tempo.	1 time med 6 x 5 min intervaller	45 min let cykling	100 min jævnt tempo.

Træningsforslaget viser en gradvis opbygning af træningsmængde og intensitet over 8 uger. Hvis formålet er at gennemføre Sjælland Rundt er det nødvendigt at øge mængden på den lange træningsdag (lørdagen) – men husk den gradvise stigning.

