



KOM I GANG MED AT CYKLE

*EN GUIDE TIL DIG, DER VIL I
GANG MED AT CYKLE
LÆNGERE TURE.*





KOM GODT I GANG MED AT CYKLE

Formålet med denne guide er at hjælpe dig i gang med at cykle længere ture, så du føler dig godt tilpas og nyder dine ture på den tohjulede.

Cykler du ikke regelmæssigt, eller har du holdt pause, så er det her for dig. Følger du dette træningsprogram, kan du inden for 12 uger cykle i en time eller mere – uden pauser.

Når du cykler, forbedrer du hurtigt din kondition og udholdenhed, uden at du overbelaster dine led. Og skal du alligevel på arbejde, så slår du to fluer med et smæk – transport og motion.

Brug cykelhjelm og suppler med reflekser og lys på mørke dage, så du kommer sikkert hjem.

Sæt realistiske delmål

Sæt dig nogle delmål – og sæt dem ikke for højt. Det er vigtigt, du øger din træningsindsats gradvist, så du mærker, at du bliver bedre. Find eventuelt nogle at cykle sammen med, så bliver det hurtigt sjovere – og lidt sværere lige at springe en dag over.

2-3 gange om ugen giver hurtige fremskridt

Alene det at komme ud og bevæge sig i den friske luft giver energi. Men vil du gerne mærke fremgang, så hop op på cyklen mindst 2-3 gange om ugen.



KOM GODT I GANG MED AT CYKLE

Formålet med denne guide er at hjælpe dig i gang med at cykle længere ture, så du føler dig godt tilpas og nyder dine ture på den tohjulede.

Sid rigtigt – og undgå spændinger

Når du sidder på cyklen med pedalen i bundstilling, skal dit knæ være let bøjet. Du indstiller sadelhøjden ved, at du stiller dig ved siden af din cykel og løfter dit ene ben, så dit lår er i en vinkel på 90 grader ud fra hoften. Sadlen bør være i samme højde som oversiden af dit lår.

Indstil styrets position i forhold til, om du foretrækker at sidde foroverbøjet eller i mere oprejst position.

Spænd let i mave og ryg, når du kører og undgå at blive øm i lænden. Får du spændinger i nakke og skuldre, så prøv at slappe af i armene når du kører.

12 UGERS KOM-I-GANG PROGRAM

Målet er, at du kan cykle en time uden pause.

Hver træningssession er opbygget af intervaller, hvor du cykler i tre forskellige tempi. Det sikrer, at du fra start mærker en effekt af din træning. Programmet er opbygget sådan, at din cykeltur gradvist forlænges.

Programmet er baseret på, at du cykler tre gange om ugen. Men du kan sagtens cykle to dage om ugen i stedet. Du vil stadig nå målet, men det vil tage dig lidt længere tid. Fokusér på at gennemføre alle programmets træningssessioner - så når du målet.

Roligt tempo

Du cykler med en hastighed, hvor du har overskud og kan føre en samtale.

Middel tempo

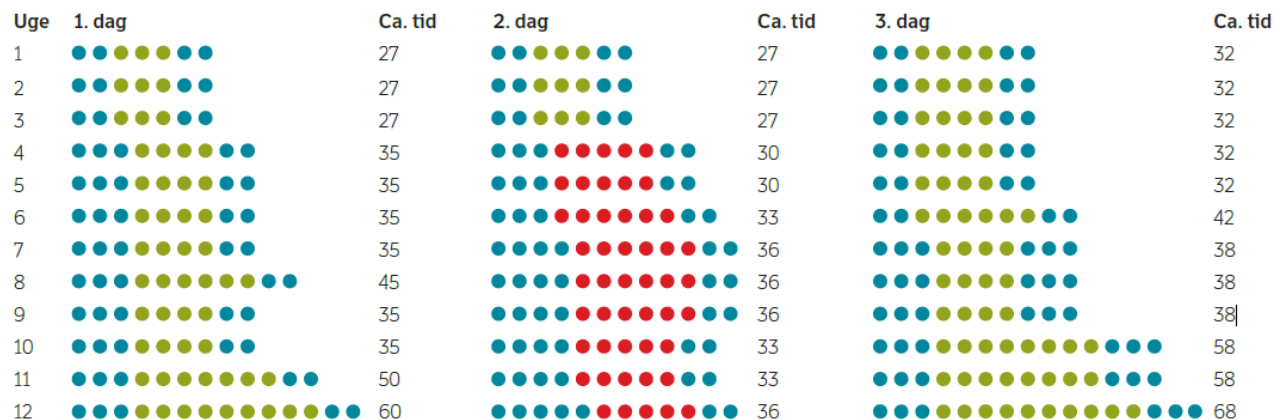
Du cykler med en hastighed, hvor du kan mærke en let brændende fornemmelse i benene, og du føler besvær ved at føre en samtale.

Hurtigt tempo

Du cykler med en hastighed, hvor din vejrtrækning er meget besværet, og du derfor ikke kan føre en samtale. Du har en brændende følelse i dine muskler.

Træningsprogram:

- = 3 min. i **roligt tempo**
- = 5 min. **middel tempo**
- = 2-3½ min. **hurtigt tempo**





VIL DU CYKLE LÆNGERE ENDNU?

Du kan starte med at udvide det forrige program, så du cykler i 20-30 minutter i middel tempo efterfulgt af 5-10 minutter i roligt tempo og herefter resten af tiden i middel tempo.

Efterhånden som du føler, at det bliver lettere, kan du begynde at fokusere din træning på nye områder som vejrtrækning, benbevægelse (knæ og fødder peger lige frem, når du træder i pedalerne), styrke i mave og ryg, samt afspænding i arme, skuldre og nakke – alt imens du øger tiden på cyklen.