

fart, frihed og fantastisk form

Frit, fleksibelt og med en fantastisk forbrænding. Cykling er den oplagte sport til dig, der gerne vil kombinere motion og fantastiske naturoplevelser. Er du klar til at give mændene baghjul?

Af Pernille Ancher og
personlig træner Bettina Borg
Foto Mew og Getty Images
Tak til Indoor Outdoor i Lyngby for råd og vej-
ledning. Se mere på fun-run-bike.dk

DU BEHØVER IKKE DRØMME OM DEN GULE FØRERTRØJE eller være klar til at vinde tourens legendariske bjergetape Alpe d'Huez for at kaste dig over cykling. Lysten til en god form, smukke naturoplevelser og velvære er et godt udgangspunkt for at give sig i kast med den tohjulede – og vi lover dig, du bliver ikke skuffet.

Cykelsporten er ikke bare nem at gå til, den giver også hurtige resultater på både formen og fedtdepoterne, og i modsætning til løb kan alle være med – også hvis du døjer med en skade.

– Sporten er en af de mest skånsomme, og derfor er den oplagt, hvis du har haft en skade, er overvægtig eller gerne vil i gang igen efter en pause, fortæller personlig træner Bettina Borg.

– Oveni kan de fleste danskere cykle, og derfor er det en nem sport at gå i gang med. Du skal ikke igennem en masse svær teknik. Det er bare op på cyklen og så af sted. Og du kan gøre det præcis, hvor og hvornår det passer ind i dit program.

En anden fordel ved cykling frem for f.eks. løb er, at du lynhurtigt kan mærke, at din kondition bliver bedre. Der skal ikke mange ture til, før succesen er i hus. En tur på landevejen er effektiv kreds-løbstræning og øger kroppens evne til at optage ilt i en fart, men netop derfor er det vigtigt, at du starter stille og roligt. Øger du distance og tempo for hurtigt, kan du let ødelægge de juhu-oplevelser, der ligger og venter på dig. 40 km er langt på cykel, hvis du ikke er vant til at sidde i sadlen, fortæller Bettina Borg.

– Når du er ny på den tohjulede, er det også en god ide at køre sammen med nogen på dit eget niveau eller måske en smule bedre, som kan presse dig – men som ikke sætter dig fuldstændig af, så mister du bare gejsten, siger hun.

Den bedste måde at komme i gang med at cykle er at melde dig

CYKLING

- + Frisk luft og masser af naturoplevelser
- + Alenetid
- + Fantastisk konditionstræning
- + Fleksibelt
- + Meditativt
- + Godt for ben og forbrænding

- ÷ Ingen træning af overkrop
- ÷ Udstyrstung sport
- ÷ Kræver god tid



Udstyr til cykling

1. RACERCYKEL

Hvis du skal køre langt, er det vigtigt at have en cykel, der passer perfekt til dig og din krop. Lad være med at gå på kompromis, men besøg din cykelhandler og bed om et godt tilbud. Denne fra Merida er en god begynderracercykel med stelgeometri specielt til kvinder, 7000 kr. Se borandia.dk

2. CYKELBUKSER

Når du skal købe cykelbukser, er det altafgørende, at du køber et par, der er beregnet til kvinder. De er smallere mellem benene og bredere bagtil end en herremodel. Det gør dem behageligere og minimerer risikoen for slidskader. Newline laver gode bukser til en ok pris. Er du gadget-haj, skal du dog have den håndsvedede variant fra schweiziske Assos. De er dyre, men fantastiske. Og nej, man skal ikke have trusser under. Cykelbukser fra Newline med siddeindlæg specielt til kvinder, 450 kr. Se newline.dk

3. CYKELHJELM

Don't leave home without it. Hjelmene fra Bell, Sidi og Giro er sikre, pæne og oven i købet ikke specielt dyre. Priser fra 400 kr. Her fra Giro. Find forhandler på bikersbest.dk

4. CYKELSKO

Skoene holder din fod fast på pedalen og sikrer dig et mere jævnt tråd og en bedre balance. Uundværlige hvis du skal køre rigtig stærkt. Sidi fremstiller cykelsko i damemodeller til priser fra 600 kr. Find dem på bikersbest.dk

5. CYKELJAKKE

En tætsiddende overdel i et svedabsorberende materiale er optimalt. Vælg en model med lommer på ryggen, så du har et sted til mobiltelefon og en snack, hvis du skulle gå kold på turen. Men husk at pakke det ind i plastik, så der ikke kommer sved på. Figursyet jakke fra Newline, 700 kr. Se newline.dk

7. CYKELHANDSKER

De virker måske en lille smule overflødige, men de små handsker har stor betydning, hvis du skal være mange timer på landevejen. Det kan nemlig give ømme, trætte håndflader (og hård hud). Cykelhandsker fra Sidi, 200 kr. Find dem på energisport.dk



ind i en cykelklub og finde et hold, der passer til dit niveau. Det er godt for motivationen, at der er nogen, der venter på dig, og der findes begynderhold i alle aldersgrupper. Oveni er kombinationen af individuel træning og holdsport perfekt til dig, der elsker at konkurrere – både med dig selv og andre.

MEDITATION PÅ LANDEVEJEN

Sportsligt er der mange plusser ved at vælge landevejen frem for indendørs cykling. En af dem er, at du ikke kan sidde på bagerste række og slappe af som til en spinningtime. Når du holder for enden af bakken, er der kun én vej. Op. Du kan heller ikke planlægge dit energiforbrug på samme måde som i en spinninghal, fordi du ikke ved præcis, hvornår træningen slutter. Begge dele er med til at presse dig til at yde mere.

Der skal dog en del kilometer i hjulene, før det batter på forbrændingen. Derfor er det vigtigt, at du giver dig selv tid til et par lange ture, så du får maksimalt ud af træningen. Forbrændingen varierer fra 350-700 kcal. i timen afhængig af tempo og vægt.

Men de lange ture har andre fordele end høj forbrænding. En af de ting, der gør landevejscykling til noget helt specielt, er den friske luft og kontakten med naturen. Fuldstændig som løbere taler om „Runners high“, oplever mange cykelryttere, at de kommer i en slags meditativ tilstand på de lange ture. „Bikers high“ kunne vi kalde den tranceagtige tilstand, hvor benene kører ubemærket, og tankerne flyver, mens den smukke natur droner forbi. Det giver hjernen et frirum, tid til at tænke og mange kilometer i benene – næsten uden at du opdager det.

OVERKROPPEN SKAL OGSÅ TRÆNES

Ud over en god form er den store bonus ved cykling muskuløse og tonede ben. Sporten er i særklasse god træning for benene, fordi den træner hele benet på en gang: forside, bagside og hoftebøjer.

Ulempen ved cykling er til gengæld, at du ikke træner overkroppen lige så effektivt. Derfor er det vigtigt, at du supplerer din cykling med styrketræning for ryg, lænd og arme. Gør du ikke det, risikerer du at få en asymmetrisk krop, der er stærk og spændstig for nederen og slap og utrænnet for oven. Samtidig er det vigtigt at træne ryg og lænd, da mange timer på cyklen kan gøre musklerne på kroppens forside korte og dermed ødelægge din holdning. Vi har lavet et program til overkroppen, som du kan supplere din cykeltræning med. Find det på fitliving.dk

GO!

„Cyklen er min rejsemakker“

MERETE RØMER ENGEL, 47, HAR CYKLET DE SIDSTE SEKS ÅR OG BL.A. HAFT CYKLEN MED TIL CUBA, CAMBODIA OG MALLORCA

+ Hvad er fordelene ved cykling?

„Det fantastiske ved at cykle er, at du er ude, får sved på panden og ser en masse samtidig. Og så er du ikke afhængig af en træner eller et hold. Du kan gøre det præcis, hvor og hvornår det passer dig.“

+ Hvorfor tager du cyklen med på ferie?

„Du oplever ting, som du ellers ikke ville have gjort, når du har cyklen med, f.eks. kommer du lettere i snak med folk. Det bedste, der kan ske, er faktisk, at du punkterer. Så kommer folk løbende for at hjælpe. En cykel er jo en ret universel ting, og derfor har man altid noget at snakke om, og det kan jeg godt lide. Sidste sommer var jeg skadet og måtte af sted uden cykel, men jeg savnede den virkelig.“

+ Hvad er din bedste cykelferieoplevelse?

„Da jeg var på Cuba, cyklede vi til toppen af det højeste bjerg. Vi oksede op og var helt færdige, da vi nåede toppen. Da vi sad der og nød det, kom vi pludselig i tanke om, at vi også skulle ned igen. Der var kun en time, til at det blev mørkt – og det bliver virkelig mørkt på Cuba. Men vi havde ikke lygter med, og de små bjergveje havde ingen autoværn. Det er den mest nervepirrende tur ned ad et bjerg, jeg nogensinde har haft. Vi klarede det, men det var en ret vild oplevelse.“

Vil du på cykelferie? I næste nummer af fit living får du Meretes bedste tips til cykelferie i Cambodia, på Cuba og Mallorca. God tur!





Cykelklampeskræk? Det er angstprovokerende at have fødderne fastspændt i starten. Men du vænner dig til det, og din trådrytme bliver ti gange bedre.

„Du kommer så langt på to timer”

SUSANNE BALSLOW SØRENSEN, 39 (GIFT MED CYKELRYTTER ROLF SØRENSEN) OG INDEHAVER AF DANZA.

✦ Hvordan begyndte du at cykle?

„Sådan for alvor, da Rolf og jeg boede i Italien. Der cyklede jeg enten med Rolf eller med en italiensk veninde. Vi kørte lange ture i bjergene på racercykler med klamper. Det går stærkt! Men det går endnu stærkere på en dansk landevej, for der er så fladt, at tempoet ryger helt op. Op over 25 km/t. Om sommeren kører jeg landevej, men om vinteren vil jeg hellere mountainbike i skoven. Vi har de bedste ruter til mountainbike i Danmark!”

✦ Får cykling konkurrenceånden op i én?

„Det er noget særligt at køre i bjerge, en fed fornemmelse og ret teknisk krævende, for du kommer jo op på de bjerge, selv om de ser uoverstigelige ud. Man tror ikke, man kan. Men så lærer man at sætte cyklen i gear og tage det stille og roligt på vej op. Plusset ved at cykle i forhold til at løbe er, at man kommer så langt væk på kort tid. På en god træningstur på et par timer kan man altså få set noget, især hvis man ligger og presser hinanden lidt i tempo.”

✦ Hvad er din ultimative cykeloplevelse?

„Min største cykeloplevelse har været at deltage i de små amatørcykelløb i Toscana. Blandt andet Chanti Classico-løbet, som jeg anbefaler til alle og enhver, og hvor forplejningen består af rødvin og toscansk brød, som vingårdene i området donerer. Der er måske tusind startende cykelryttere på sådan et løb, og det er simpelt hen så sjovt og livsbekræftende. Og et løb får jo lige én til at give sig lidt ekstra...”

✦ Tre gode råd?

„Cykelbukser, cykelhjelm og vaseline.”

*Amatørcykelløb findes på biciveneto.it/granfondo
Susannes cykeltøj er fra Danza, 45 70 60 10.*

Derfor er cykling skånsomt

HOFTER. Cykling er særdeles skånsomt for hoften, fordi sporten kun skaber ganske små vrid fra side til side.

KNÆ. Fordelen ved cykling er, at knæet kun laver fremadrettede bevægelser. Knæskader opstår, når knæet vrides.

ANKLER. Foden klipses fast på pedalen (i en fast stilling), så der ikke kommer vrid i anklen, som forårsager skader.



Sådan varierer du din cykeltræning



1. SKIFT RUTE.

Lad være med at køre den samme tur om og om igen og læg gerne „severdigheder” ind på turen, så der sker noget undervejs.

2. LEG CYKELLØB.

Meld dig ind i en cykelklub. Der er meget teamwork på et cykelhold. F.eks. kan I øve jer i at ligge på hjul af hinanden og køre i en

gruppe. Det kræver træning at få det til at fungere.

3. TRÆN INTERVAL.

På en cykel er intervaltræning lig med bakker. Korte, lange, stej-

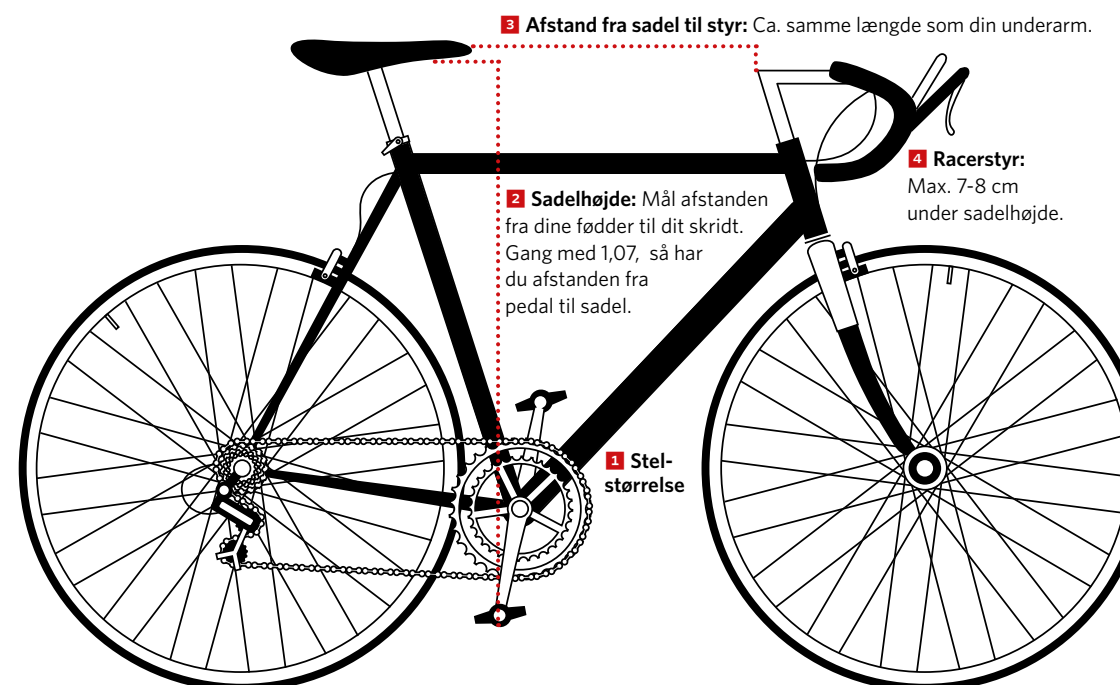
le og flade bakker. Tommelfingerreglen er: Jo flere bakker, jo sværere, men samtidig også hårdere og sjovere. Planlæg din træning efter bakkerne på turen.

4. MUSIK PÅ TUREN.

En iPod med god musik eller en lydbog kan give turen et ekstra pift. Men husk: Du må kun have den i det ene øre. Når du kører på landevej, er det helt afgørende, at du kan høre trafikken.

5. PÅ CYKEL I UDLANDET.

Beløn dig selv med en tur til udlandet. Der er mange fantastiske cykellande omkring os. F.eks. er Mallorca et oplagt sted med god asfaltering og kuperet terræn.



ER CYKLEN ORDENTLIG INDSTILLET?

1 Stelstørrelse (forhåbentlig i orden, da du købte cyklen.)

2 Sadelhøjde findes ved at måle din skridthøjde og gange med 1,07. **3 Afstand** mellem sadelspids og styr. Mål med underarmen ved at lægge albuen mod sadelspidsen og fingrene i retning af styret. Du skal lige kunne nå eller have max. 2-4 cm luft. **4 Styret** på en racer skal være i samme højde som sadlen eller max. 7-8 cm lavere.

Sådan kommer du i form på cykel

HER ER ET FEMUGERS PROGRAM, der arbejder med din udholdenhed og træner dig til at kunne køre i 1 ½ time i træk. Før du går i gang, er det vigtigt, at du kigger på ordforklaringerne, så du kender begreberne. Vil du træne endnu mere præcist, kan du investere i et pulsur. Se, hvordan du beregner din maksipuls på fitliving.dk

GO!

ORDFORKLARINGER - FÅ STYR PÅ DIN TRÆNING

	AKTIVITET	PULS	OPLEVEELSE
RESTITUTION	Rulle i fladt eller kuperet terræn	60 pct.	Nemt, afslappet
DISTANCE	Rulle over lange distancer	65 pct.	Behageligt
LANGE INTERVALLER/TEMPOKØRSEL	Lange intervaller med korte restitutionspauser. Kadence: 70-80 omdrejninger i minuttet. Hårde intervaller efterfulgt af restitution. Kadence over 80 omdr./min.	70-75 pct.	Let anstrengende til anstrengende
KORTE INTERVALLER	Hårde intervaller efterfulgt af restitution. Kadence over 80 omdr./min.	80-85 pct.	Hårdt/meget hårdt
SPURT	Korte eksplosioner af 15-30 sek.	Fuld kraft	Syregrænsen - blodsmag i munden

Ondt bagi? Det kan desværre ikke undgås, hvis du er begynder. Kør programmet fra hver uge to gange, således at du bruger ti uger i stedet for fem. Træningsintensiteten skal øges, men din krop skal kunne følge med. Smør også skridtet med en særlig antibakteriel glidecreme, så du ikke får sår. Og bare rolig, det bliver bedre!

UGE 1

MANDAG	Hvile
TIRSDAG	30 min. distance. Træning i fladt terræn
ONSDAG	Hvile
TORS DAG	Hvile
FREDAG	30 min. distance. Træning i fladt terræn
LØRDAG	Hvile
SØNDAG	30 min. distance. Træning i varieret terræn

UGE 2

MANDAG	Hvile
TIRSDAG	45 min. distance. Træning i fladt terræn
ONSDAG	Hvile
TORS DAG	Hvile
FREDAG	45 min. distance. Træning i fladt terræn
LØRDAG	Hvile
SØNDAG	45 min. distance. Træning i varieret terræn

UGE 3

MANDAG	Hvile
TIRSDAG	60 min. distance i fladt terræn
ONSDAG	Hvile
TORS DAG	Hvile
FREDAG	60 min. distance i fladt terræn
LØRDAG	Hvile
SØNDAG	60 min. distance i varieret terræn

UGE 4

MANDAG	Hvile
TIRSDAG	45 min. distance. Træning i varieret terræn. 15 min. intervaller med korte restitutionspauser
ONSDAG	Hvile
TORS DAG	60 min. distance. Træning i varieret terræn
FREDAG	Hvile
LØRDAG	60 min. distance. Træning i varieret terræn. 15 min. intervaller med korte restitutionspauser
SØNDAG	75 min. distance. Træning i varieret, udfordrende terræn

UGE 5

MANDAG	Hvile
TIRSDAG	60 min. distance. Træning i varieret terræn. 20-30 min. intervaller med korte restitutionspauser
ONSDAG	Hvile
TORS DAG	60-75 min. distance. Træning i varieret terræn. 20-30. min. intervaller med korte restitutionspauser
FREDAG	Hvile
LØRDAG	90 min. distance. Træning i varieret terræn. Hold et godt, stabilt tempo. 15 min. intervaller med korte restitutionspauser
SØNDAG	90 min. distance. Træning i varieret terræn i intervaller med tempokørsel lagt ind mellem 45. og 75. minut af distancen. De sidste 15 minutter køres som distancekørsel



Camilla og Laila (tv.) kører på cykelholdet „Seje Sild Cykler” i cykelklubben ABC. Besøg dem på sejesildcykler.dk – holdet er kun for kvinder!

„Cykelholdet får os til at yde mere”

LAILA HÜNERSEN, 22, HAR CYKLET I TRE ÅR.

+ Hvorfor kan du godt lide at cykle?

„Jeg kan godt lide, at du kan træne præcis, som du vil. Alene eller sammen med andre. Hårdt eller bare en stille hyggetur. Inde og ude. Første gang, jeg skulle køre med et hold, var jeg meget nervøs. Havde jeg det rigtige udstyr? Kunne jeg overhovedet følge med? Men de var rigtig gode til at hjælpe og vise, hvordan jeg skulle køre på vejen.”

+ Hvorfor er det fedt at køre i klub?

„Det betyder meget for min form. Jeg presser mig selv mere, når jeg kører sammen med de andre. Det motiverer mig, at der er en træner og et mål. Du cykler ikke bare for at cykle. Og så er det rart at vide, at der er nogen, der kan hjælpe, hvis der sker noget – og at der er nogen, der venter, hvis jeg punkterer eller sækker bagud. Det er meget betryggende.”

+ Hvad betyder det sociale på holdet?

„Sammenholdet betyder rigtig meget. Pigerne i vores klub er meget forskellige, og det er fedt at møde nogen helt andre typer, som man alligevel har noget til fælles med. Og så er det bare dejligt at have nogen at køre med.”

CAMILLA LARSEN, 25, HAR CYKLET I TO ÅR.

+ Hvorfor begyndte du at cykle?

„Jeg har dyrket gymnastik i 15 år, men til sidst blev det alt for hårdt. Jeg fik dårlige knæ og måtte stoppe. Cykling er til gengæld en meget skånsom sport, og det kan mine knæ sagtens klare.”

+ Hvorfor cykler du med et hold?

„Det er motiverende, at du ved, at der er nogen, der venter på dig. Og så presser jeg mig selv mere, når jeg har nogen at køre mod. Er man alene, tænker man hurtigere: Så, nu kan jeg ikke mere. Og så bliver 50 km bare hurtigere til 70 km, når man har nogen at snakke med.”

+ Hvorfor kører du konkurrencer?

„Konkurrencerne betyder meget for mig. Det er en kæmpe udfordring, og jeg er vildt nervøs hver gang. Kan jeg nu følge med? Kommer jeg igennem i en ok tid? Det får mig til at give det der ekstra hver gang, og det kan jeg godt lide.”