

Litt om sykkeltraining og forberedelser til sesongen 2011

Jeg er blitt forespurt av Heidi om å komme med noen betraktninger rundt det å forberede seg til sykkesesongen 2011. Målgruppen er i utgangspunktet L-O deltakere, men burde kunne gjelde for de fleste som deltar i turritt på mosjons – og elite mosjonist nivå.

HCK opplever for tiden en veldig positiv pågang av medlemmer som skal delta i forskjellige typer ritt utover sesongen. Noen har flere mål spredt utover sesongen, mens andre har kanskje bare et eller to ritt som årets målsetning.

Det er naturligvis en stor spredning på nivået til alle de som skal ut å kjøre ritt i år. Noen har kanskje mål om å klare å gjennomføre en gitt distanse, mens andre skal ut å perse på skarpe tider.

Med dette som utgangspunkt har jeg prøvd å gi en generell beskrivelse av hvordan man kan forberede seg til sesongen 2011. Det er viktig å understreke at det er i generelle vendinger og må ikke sees på som et detaljert treningsforslag. Jeg har tatt med noen detaljerte eksempler på treningsøkter. Den enkelte må selv vurdere om dette står i forhold til eget nivå og målsetning.

Hvordan man skal forholde seg til treningen nå på våren avhenger av flere faktorer:

- ✓ Bakgrunn fra utholdenhetstrening og spesifikk sykkeltraining.
- ✓ Hvilke treningsarbeid er lagt ned under høst og vinter.
- ✓ Hva er målet med sesongen?
- ✓ Tid og motivasjon til trening
- ✓ Tilvenning for sykling utendørs.
- ✓ Utstyr og tilpasning.

Den enkelte utøver bør ta med ovennevnte punkter når treningen skal planlegges utover våren og sommeren.

I en gruppe (L-O?) med utøvere vil det ofte være store forskjeller når det gjelder treningsbakgrunn, erfaring og målsetning. Dette bør det tas hensyn til nå når treningen er i gang på landeveien.

Ofte er det slik – og med rette(?) – at de sterkeste/best trente styrer fellestreningene.

Disse utøverne har som oftest trent godt i mange år og har vært i gjennom tilsvarende forberedelser som L-O flere ganger. De har funnet en metode som fungerer, men ikke nødvendigvis en optimal løsning i forhold til ambisjoner og tid lagt ned i trening.

Det er derfor nærmest naturlig at disse bestemmer fart, lengde og opplegg for øvrig.

Utøvere med dårligere grunnlag/kapasitet har dermed bare muligheten for å slenge seg med og håpe at det går bra. Eller finnes det andre muligheter for denne gruppen?

Litt om trening og målsetning

Et godt treningsregime bygger på kortsiktig (uke, dag) og langsiktig (måned, sesong, år) planlegging. Stein på stein prinsippet er en god metode å gå ut i fra.

Målsetningen til den enkelte bør være styrende når man for eksempel starter med treningen på høsten. De fleste ser at det er forskjell på det å fullføre for eksempel L-O på en noenlunde grei måte kontra det å kjøre samme distanse på 4.5 timer.

Har man målsetning om å fullføre på 4.5 timer bør man stille seg noen spørsmål:

- ✓ Har jeg god nok treningsbakgrunn og erfaring?
- ✓ Har jeg tid og motivasjon til nødvendig trening som kreves?
- ✓ Er det veldig viktig å kjøre på 4.5 timer?

Svarer man ja på disse spørsmålene er det bare å sette i gang. Skriv 4.5 timer på døren til kjøleskapet og start med den treningen som kreves for å oppnå denne tiden.

Svarer man nei på noen - eller alle disse spørsmålene – er det tid for å sette seg ned å tenke litt.

Kanskje vil en få en bedre totalopplevelse ved å senke kravet noe. Hva med en tid på vel 5 timer?

Uansett målsetning – man bør planlegge og i tillegg ha noen tanker om hvilke trening som skal legges ned i forkant.

Høsten og vinteren er nå historie. Det som er gjort - eller ikke gjort - er det ikke så mye å gjøre med. Men jeg vil allikevel gi noen generelle betraktninger omkring høst – og vintertrening.

Merk at dette er generelle råd og gir bare hovedtrekkene. Utøvere med dårlig bakgrunn / erfaring må tilpasse treningen deretter. Det betyr mindre av alt!

Høst: Tren i varierte treningsformer som MTB, rulle/spinning, løping, rask gange i terrenget, rulleski, svømming og styrke.

Det er nå grunnmuren skal bygges. En god grunnmur sikrer bedre effekt av tøffere trening utover vinter og vår. Målet er å skape en god utholdenhetsbase.

La det meste av treningen være i sone 1 (pratetempo) og øk gradvis varigheten / belastningen i de enkelte treningsformer. La gjerne noen av øktene inneholde kontrollerte drag (fartslek, naturlig intervall med mer) og kortere drag med styrketrakk. Velges det å trene med vekter bør dette tilpasses kravene som stilles for syklist. Detaljer omkring dette får jeg komme tilbake til ved en annen anledning. Felles for både styrketrakk og vekt trening er gradvis tilvenning og 2 – 3 ganger per uke. Husk å ikke kjøre styrketrakkene med for høy intensitet. En tommelfinger regel er at man ikke kjører seg stiv og at trakkfrekvensen ligger på rundt 50 omdreininger i minuttet og at intensiteten ligger i sone 2.

I desember kan man legge inn en dag med fokus på intervaller i sone 3. Her gjelder det samme prinsippet som all annen trening → gradvis tilvenning av både intensitet og varighet. Start i nedre del av sone 3 og la dragene være på for eksempel 2 – 6 min. Neste steg er å øke varigheten – ikke intensiteten. Målet kan være at man for eksempel oppnår drag av 10 min. varighet før jul. Bakkeløping kan med fordel benyttes i starten, men dette forutsetter at man har løpt en del på forhånd. Senere bør man fase inn spesifikke drag på rulle/spinning.

Langkjøringstreningen i denne perioden bør økes suksessivt, men ikke mer enn at totalbelastningen under uken ikke overstiges → Overskudd!

Legg gjerne inn en lettere uke hver 4. uke. Da slipper man opp på alle treningsformene – det vil si langkjørings økter blir kortere og eventuelle intervall økter kortes noe ned i total arbeidstid. Denne metoden er en god sikring for at man absorberer foregående ukers trening og danner overskudd til neste periode.

Neste fire ukers periode kan/bør man øke totalbelastningen noe → Stein på stein prinsippet.

Etter nyttår: Høsttreningen har forhåpentligvis medført et godt grunnlag. Man føler seg relativt sterk og overskuddet og motivasjonen er på topp.

Fortsett med å trene variert, men prøv og gradvis fase inn mer og mer spesifikk sykkeltraining (rulle, spinning, sykling ute) utover vinteren.

Langrenn bør prioriteres høyt hvis forholdene tillater dette. Klassisk langrennsstil er en perfekt treningsform for syklister. Man kan holde på lenge og flere muskelgrupper aktiviseres. Dette sikrer gunstig press på hjerte og blodsirkulasjon. I vinter har det vært drømmeforhold og mange har sikkert benyttet skiene flittig.

Med en riktig oppbygning av treningsarbeidet skal man nå tåle en større totalbelastning enn tidligere. Fremdeles bør langkjøring ha størst prioritet.

Varigheten på de lengste turene økes gradvis og bør ende opp på 3 – 4 timer i slutten av perioden. En gunstig modell når det gjelder progresjon på langturene kan være å øke varigheten hver uke i en måned og hvor man den siste uken går litt tilbake.

En slik måned kan dermed se slik ut: Uke 01: 2 t., Uke 02: 2 ½ t, Uke 03: 3 t. og Uke 04: 1 ½ t.

Det er naturlig å legge inn større doser med intervall trening under denne tiden. Målet med denne treningsformen bør være å øke den aerobe kapasiteten. Det vil si evnen til å kjøre lenge og fort(?) uten å komme i oksyngjeld. Terskeltraining eller sone 3 trening er vel det man forbinder med slik trening. Treffer man riktig her - med hensyn på intensitet, varighet og antall økter – vil den aerobe terskel heves. Dette betyr at man kan kjøre fortere og lengre før man pådrar seg overvekt av melkesyre.

Hva er riktig intensitet under disse øktene? Det som er et faktum er at terskelen (intensiteten / pulsen) til den enkelte kan variere fra en økt til en annen økt. Den klassiske feilen mange gjør er å stole blindt på pulsklokken ved slik trening. Pulsklokken lyver ikke – den viser riktig verdi. Men systemet / kroppen kan oppleve samme puls på forskjellige måter fra en økt til en annen økt. De fleste har sikkert opplevd dager der en terskeløkt har gått som en lek med en puls på 85 % av maks., men har sikkert også

opplevd at andre økter med samme puls har vært en pinefull opplevelse (sure bein og problemer med å få opp pulsen). Under slike dager bør man kutte ut planlagte terskeldrag. Kroppen gir oss beskjed om at den ikke er klar for slik trening denne dagen. Årsaken kan blant annet være dagsform, dårlig væskebalanse, lave glykogenlagre, dårlig restitusjon fra tidligere økt(er), gryende sykdom på gang eller langvarig feiltrening. En tommelfinger regel når man kjører terskeldrag er at man ikke kjører seg stiv og at man skal føle at man kan kjøre i dette tempoet uavbrutt i 30 min. eller lengre. Utvikle evnen til å trene med følelse og ta hensyn til kroppens signaler. Puls klokke er flotte greier, men bruk den ikke ukritisk!

Alle former for intervalløkter bør innledes med et innkjøringsdrag. Det vil si en gradvis økning av intensiteten etter oppvarming. Et drag på 3 – 4 min. der man ender opp i sone 2/ lav sone 3 kan være retningsgivende her. Melkesyrenivået får dermed en gradvis tilpasning og man gjør systemet klar for trening med høyere intensitet.

De fleste har sikkert hørt om viktigheten av å skille mellom rolig og hardere trening. Dette er veldig viktig under denne perioden. Alle er sikkert enig om at man ønsker gode bein når det skal kjøres intervaller. La derfor langkjøringene være tilstrekkelig rolig og få maksimalt ut av hver intervalløkt.

En god rettesnor på vinteren kan være to intervalløkter i uken. Fortsett å bygge varighet, men legg inn noe høyere intensitet utover vinteren.

En modell med intervaller i sone 3 kan dermed se slik ut:

Januar

1. dag: 10x2 min. og med 1 min. rolig mellom hvert drag.

2. dag: 2 (Pause 1 min.) – 4(P1) – 6(P2) – 8(P3) – 4 min.

Utøvere som er relativt godt trent kan justere seg litt opp i varighet, mens utøvere med dårligere bakgrunn bør redusere noe.

Februar

1. dag: 10x2 min. som tidligere, men nå med noe høyere intensitet (på grensen/litt over før man går stiv, men stort sett på ”riktig side” av terskel).

2. dag: 3x10 min. og med pause på 3-4 min. Denne dagen bør kjøres kontrollert innenfor terskelområdet.

Utøvere som er relativt godt trent kan justere seg litt opp i varighet, mens utøvere med dårligere bakgrunn bør redusere noe.

Resten av ukene om vinteren bør gå med til ovennevnte rolige langkjøring(er) og en til to økter med styrketrekk (legges gjerne inn i en kort / mellomlang langkjøringsøkt).

Det bør normalt være to dager (eller mer) mellom ovennevnte intervalløkter.

Våren

Våren ligger for døren og man kan nå påvirke hvordan treningen skal utføres i tiden fremover.

I aktive sykkelmiljøer kalles gjerne første del av våren en overgangsperiode. Navnet er bra – det forteller oss at en går over fra variert vintertrening til mer spesifikk sykling utendørs. Her gjelder det samme som ellers i treningsarbeidet → gradvis tilvenning.

Det skumle under denne tiden er at mange er i relativ god form etter mye trening i vinter. Mange har sikkert benyttet skiene flittig i vinter → FLOTT! De fleste har sikkert også lagt ned bra med arbeid på rulle/spinning → FLOTT!

Ovennevnte gruppe er dermed forhåpentligvis veldig motivert nå når sykkelen tas ut på veien. Dette sammen med god form kan medføre at man kommer litt feil inn i sesongen. Det er en risiko for at man hiver seg på sykkelen og ukritisk gasser på.

Man bør ikke – uansett nivå – hoppe rett over til utelukkende sykling utendørs. De første ukene bør sykling utendørs gradvis tilpasses. Dette betyr korte rolige økter på rundt 1½ - 2 t. Legg vekt på at disse øktene foregår på lette gir og med relativ høy tråkkfrekvens.

Ovennevnte metode sikrer fin tilpasning, reduserer faren for stiv muskulatur og overbelastede knær.

Fortsett med en eller to økter innendørs nå i begynnelsen. En ”vanlig” spinningøkt med vekt på sone 3 trening og en økt med fokus på styrketrakk kan være veiledende.

Kombinasjonen av sykling ute og inne vil medføre en mindre totalbelastning og gi et mentalt avbrekk fra sure økter utendørs.

En modell for trening nå i starten kan dermed se slik ut:

1. uke:

Økt	3. økter i uken	4. økter i uken	5. økter i uken
1	1 ½ t. rolig sykling på lette gir	1 ½ t. rolig sykling på lette gir	1 ½ t. rolig sykling på lette gir
2	Rulle / Spinning med vekt på sone 3	Rulle / Spinning med vekt på sone 3	Rulle / Spinning med vekt på sone 3
3	1 ½ t. rolig sykling på lette gir	Rulle / Spinning med vekt på styrketrakk	Rulle / Spinning med vekt på styrketrakk
4		1 ½ t. rolig sykling på lette gir	1 ½ t. rolig sykling på lette gir
5			2 t. rolig sykling på lette gir.

2. uke:

Økt	3. økter i uken	4. økter i uken	5. økter i uken
1	1 ½ t. rolig sykling på lette gir	1 ½ t. rolig sykling på lette gir	1 ½ t. rolig sykling på lette gir
2	Rulle / Spinning med vekt på sone 3	Rulle / Spinning med vekt på sone 3	Rulle / Spinning med vekt på sone 3
3	2 t. rolig sykling på lette gir	Rulle / Spinning med vekt på styrketrakk	Rulle / Spinning med vekt på styrketrakk
4		2 - 2 ½ t. rolig sykling på lette gir	1 ½ t. rolig sykling på lette gir
5			3 t. rolig sykling på lette gir.

3. uke:

Økt	3. økter i uken	4. økter i uken	5. økter i uken
1	2 t. rolig sykling på lette gir	2 t. rolig sykling på lette gir	1 ½ t. rolig sykling på lette gir
2	Rulle / Spinning med vekt på sone 3	Rulle / Spinning med vekt på sone 3	Rulle / Spinning med vekt på sone 3
3	2 ½ t. rolig sykling på lette gir	Rulle / Spinning med vekt på styrketrakk	Rulle / Spinning med vekt på styrketrakk
4		2 ½ - 3t. rolig sykling på lette gir	2 t. rolig sykling på lette gir
5			3 ½ t. rolig sykling på lette gir.

4. uke:

Økt	3. økter i uken	4. økter i uken	5. økter i uken
1	1 ½ t. rolig sykling på lette gir	1 ½ t. rolig sykling på lette gir	1 ½ t. rolig sykling på lette gir
2	Rulle / Spinning med vekt på sone 3	Rulle / Spinning med vekt på sone 3	Rulle / Spinning med vekt på sone 3
3	2 t. rolig sykling på lette gir	Rulle / Spinning med vekt på styrketrakk	Rulle / Spinning med vekt på styrketrakk
4		2 t. rolig sykling på lette gir	1 ½ t. rolig sykling på lette gir
5			2 ½ t. rolig sykling på lette gir.

Legg merke til at jeg utelukkende bruker timer for å angi lengden på øktene. Det vil si at utøvere i relativ god form avlegger en lengre distanse på samme tid enn dårligere trente (forutsetter at alle trener i pratetempo/sone 1). Dette er noe å tenke på nå når fellestreningene er startet. De svakeste kan velge en avkortet rute eller ligge som konsekvent ”gratispassasjerer” i bakre del av feltet.

De siste ukene av ovennevnte modell kan man med fordel (gjelder først og fremst de med best bakgrunn) legge inn en av øktene i kupert terreng. Kjør da bakkene kontrollert i sone 2 / lav sone 3 og på lette gir! Bakkene kjøres mest mulig sittende i sadel. Man kan også legge inn 3-5 lette spurter underveis. Dette opprettholder hurtigheten og stimulerer muskulaturen (man kan lett bli litt treg i muskulaturen ved starten av utendørs sesongen). Med korte spurter menes ca. 10 sek. og på relativ lett utveksling (tenk hurtighet – ikke fart!). God pause mellom hver spurt.

En måned med noenlunde likt opplegg som ovennevnte modell bør medføre at neste måned kan sees lyst i møte. Da kan man trene alle - eller de fleste - økter utendørs, legge inn lengre langturer og legge inn økter med fart.

Spesielt 4.5 timers gruppen bør legge inn faste dager med fokus på fart. I starten bør man fokusere på teknikk og kjøreopplegg. Dette trenes best på moderat intensitet – klarer man å få dette til? Av god (dårlig) erfaring tviler jeg. De fleste trenger lang modning for å innse at utbyttet av disse øktene blir best ved kontroll på intensiteten. Dette krever hard styring av kaptein på laget!

Legg opp til drag på 5 min. Ta deretter en liten pause der en korrigerer kjøremønster. Ting som bør avklares før man begynner å gasse på: Hvilke side veksler man til etter at dra jobben er ferdig, regler om varsling for farer (husk at den som fører er hele feltets øyne), hvor i feltet drikker og spiser man, skal de sterkeste dra lengre eller øke farten? Er gruppen veldig stor bør man vurdere å dele den inn i flere mindre grupper. Dette krever dog at det er en klar leder i hver gruppe.

Når teknikken begynner å falle på plass kan man fokusere på fart. Da gjelder det å holde seg til opprinnelige avtaler og hele tiden tenke lag. Det vil si jevn hard kjøring.

Tilpass gradvis og øk lengden på dragene og totaltiden utover på våren/sommeren. Noen ”tester” kan med fordel legges inn. Femsjøen rundt med et kort depotstopp kan være en målsetting å ha før L-O. Disse testene bør ikke gjennomføres for ofte (En gang per måned?).

Utøvere som ikke klarer å henge med under disse fartsøktene bør vurdere om målet på 4.5 t. (L-O) er realistisk.

En dag med bakkekjøring vil de fleste ha godt utbytte av.

Utstyr og tilpasning

De som fortsetter med utstyr (sykkel, sko og pedaler) fra i fjor har sikkert en oppfatning om hvordan dette fungerer. Vær forsiktig med å endre på noe som allerede fungerer bra. Jeg tenker da på sittestilling, pedalklosser med mer. En litt grov regel kan være at så lenge man ikke for vondt noen spesielle steder (rygg, knær, nakke og sitte sår) lar man opprinnelig innstilling stå fast. Nå på våren er det normalt å få litt småvondt her og der, men dukker det opp uvanlige smerter bør alarmen gå!

Litt justering av sadelhøyde kan gå bra, men vær veldig forsiktig med å tukle med pedalklossene. Mange knær er blitt ødelagt av eksperimentering med pedalklosser på våren. Ideelt sett bør dette foretas på høsten. Da kan man i ro og mak justere seg inn. Min erfaring er at de som har syklet mest er de som er mest følsom mot endringer av sykkelinnstilling.

De som er litt ny i gamet må nødvendigvis justere hele pakken. Forhåpentligvis har man gått til anskaffelse av en sykkel som passer. Har man det kan justeringer foretas.

Generelt bør man ta hensyn til følgende ting:

- ✓ Plassering av pedalklosser
- ✓ Sadelhøyde
- ✓ Sadelens posisjon (frem – tilbake)
- ✓ Avstand fra sadel og frem til styre
- ✓ Avstand fra sadel og ned til styre
- ✓ Bredden på styret
- ✓ Lengden på pedalarmene

Plassering av pedalklosser:

1. Sett deg barbeint opp på et bord. La hele lår partiet være inne på bordet og la leggene henge fritt og avslappet ned mot gulvet. Vinkel mellom lår og legger skal være tilnærmet 90 grader.
2. Observer vinkelen/posisjonen på føttene. Peker de rett frem, ut til siden eller innover? Denne vinkelen bør være tilnærmet lik når skoene med klosser er klikket inn i pedalene. Det vil si at føtter som for eksempel peker rett frem også bør gjøre dette i pedalene.
3. Juster pedalklossene slik at ønsket vinkel er oppnådd.
4. Klossens senter monteres nå rett under tå ballen (det bredeste partiet på foten – like bak stortåen). Du har nå et greit utgangspunkt.

Sadelhøyde:

1. Finn frem en blyant, målebånd og en stiv bok i A-4 format. Ha med en medhjelper.
2. Ta på deg sykkelbukse. Still deg barbeint, rett kroppsholdning og ryggen inn mot en vegg. Avstanden mellom beina skal være tilnærmet lik den avstanden man har når man sykler.
3. Press boken opp i skrittet og simuler et tilnærmet press som under sykling (pass på at begge beina er plantet i gulvet og pass på at bokens høykant følger veggen i

- hele sin lengde). Medhjelper setter av et blyantmerke i bokens øvre kant.
Avstanden fra gulv og blyantmerke måles. Gjenta denne prosessen to ganger.
4. Middeltallet fra disse tre målingene er din skrittlengde.

Skrittlengden multipliseres deretter med tallet 0,883 eller gjerne 0.88. Svaret angir sadelhøyde målt fra senter krankhus, parallelt langs sykkelrammens sadel rør og opp til topp av sadel.

Du har nå et greit utgangspunkt.

Sadelens posisjon:

1. Fest et lite lodd(fastnøkkel etc.) i en hyssing av passe lengde.
2. Monter sykkel på en fastrulle. Sørg for at sykkel står i vater (Bygg opp under forhjulet).
3. Ha på sykkelshorts og sykkel sko.
4. Kjør en liten oppvarming på 5-10 min.
5. Plasser den ene pedalarmen (den som vender fremover) slik at den står i vater/ parallelt med gulvet.
6. Medhjelper holder hyssingen inntil fronten av kneet. Loddlinjen bør nå være slik at den treffer i senter av pedalakslingen eller litt foran. Juster sadel frem eller tilbake hvis dette ikke er tilfelle.
7. Legg inn en moderat belastning på rullen slik at du føler motstand i pedalen. Legg hendene i bukken og kjør en liten stund i denne posisjonen. Slipp så styret (La overkroppen være i samme posisjon og før hendene ut til siden fra styret). Fortsett å tråkke hele tiden. Hva skjer når du slipper styret? Faller du fremover – eller klarer du å sitte i samme posisjon(du må nok hjelpe litt til med stabiliserende muskler, men dette skal ikke være markant)?

Faller fremover: Juster sadel litt tilbake. Foreta ny test(er) helt til du føler at overkroppen er i balanse.

Du klarer å holde posisjonen: Sadel står tilnærmet riktig.

8. Ta en ny måling som i pkt.6. Loddlinjen kan nå kanskje være ca. 1 cm. foran eller bak - pedal akslingen.

Husk at sadelen skal stå i vater!

Avstand fra sadel og frem til styre, Avstand fra sadel og ned til styre, Styrebredde:

1. Sitt på sykkel (montert på rullen) og plasser hendene i bukken. En generell regel er at styret nå skal skygge for navet til forhjulet (du ser ikke navet). Ser du navet FORAN styret – sitter du kanskje litt for tett. Ser du navet BAK styret – sitter du kanskje med litt for stor avstand.

Generelt vil jeg si at uerfarne og godt voksne kanskje har utbytte av å sitte litt for tett enn omvendt. Men det er viktig å prøve seg frem her. Sitter man altfor tett kan dette gi seg utslag i pustebesvær og press på nakke/rygg.

Avstanden fra sadel og ned til styret er også veldig individuelt, men rundt 3-10 centimeter kan være retningsgivende. Juster slik at det føles komfortabelt. En grei regel kan være at man skal kunne holde i bukken uten at dette føles ukomfortabelt.

Styrebredden sjekkes ved at armene ikke peker utover eller innover når man holder i bukken (få en medhjelper til å se på deg forfra og bakfra). Litt utover kan godtas.

Lengde pedalarmer:

Generelt kan man si at lengden på pedalarmene bør stå i forhold til lengden på lårbein og skrittlengde. ”Riktig” lengde for damer er ofte 165 og 170 mm. Herrer med korte bein bør nok gå på 170 mm. Lengre bein bør ha 172.5 mm. eller 175 mm. Jeg har for eksempel en skrittlengde på 87 cm. Pedalarmene mine er på 172.5 mm., men jeg kunne gjerne like godt kjørt på 175 mm.

Utsjekk:

Nå burde det meste være innstilt til et fint utgangsnivå. Mange vil sikkert føle at man nå sitter ”perfekt”, mens andre føler for småjusteringer. Kanskje bør vinkelen på skoene justeres en tanke for at det føles riktig?

Sadelhøyden kan nå dobbelsjekkes ved at man setter begge hælene (ha på sykkel sko) ned på pedale. Trå bakover og sjekk at du ikke må vri hoften når pedalen er i nedre stilling. Foten (knærne) skal være tilnærmet utstrakt når pedalen er i nedre stilling. Juster ned eller opp ved behov.

Klikk inn i pedale og trå med relativ høy tråkkfrekvens. Få en medhjelper til å studere hofteparti og ryggstøyle bakfra. Er nevnte partier tilnærmet i ro eller er det mye vugging? Mye vugging betyr ofte at sadelhøyden bør justeres noe ned.

Plasser pedalen i nedre stilling. Kneet skal nå ha en fin slark (om lag 145 – 155 grader mellom lår og legg).

De første turene med ny innstilling skal ALLTID være av kort varighet. Kontakt erfarne treningspartnere hvis du er usikker på noe, men stol også litt på egen følelse.

Oppsummering:

La ikke trening være vanskeligere enn det er. Heng dere ikke opp i altfor mye ”vitenskap”, men stol på egen følelse. Ha overskuddet og lysten med hele veien og tren gjerne litt alternativ også i tiden fremover. Føler man seg veldig sliten kan en spaser tur i terrenget være en bedre løsning enn en tur på sykkelen. De som har både landeveissykkel og terrengsykkel kan med fordel variere mellom disse. Dette skaper variasjon og er spesielt gunstig for hodet.

Det er mange metoder som fører frem og jeg har berørt noen punkter som forhåpentligvis kan være til hjelp. Noen har kanskje en annen oppfatning på enkelte ting som er skissert her. Forhåpentligvis har disse funnet en metode som fungerer bra – i så fall er det bare å gasse på.

Lykke til i sesongen 2011!

Ole – M. Davidsen