

# Styrketræning for cykelryttere

Raketten er klar -  
men hvad med rugbrødsmotoren? 😊



ESPERGÆRDE  
FYSIOTERAPI  
OG TRÆNINGSCENTER

Starter mandag d. 30/10-17 kl. 17-18.30

I alt 16 mandage (slutter d. 26.2.18)

PRIS: kr. 2.800,-

- 3 timers teori
- 15 gange 1½ times træning på gulv/måtte/i maskiner
- Max. 10 deltagere

## Teoriens fokus:

- Kort anatomisk og fysiologisk gennemgang
- Sporing af evt. svagheder
- Tilrettelæggelse af træningsplan som forbedrer den enkeltes svagheder både på kort og lang sigt

## Træningens fokus er at gøre deltageren stærkere:

- Gruppetræningen:
  - Balance
  - Core (specielt bagsiden)
  - Styrke af ekstremiteter
- Den individuelle træning:
  - Styrketræning primært i maskiner på det niveau, som deltageren er på, og med individuelle træningsskemaer.

Mulighed for ekstra individuel selv-træning kr.: 65,- pr. gang.

## Træner: Fysioterapeut Henrik Hurtigkarl + gæstetrænere

Henrik har været fysioterapeut siden 1998 og har mange års erfaring med træning og forebyggelse af skader. Henrik er selv rigtig glad for at cykle og har kørt mange kilometer, henholdsvis MTB og på landevej, både i forbindelse med træning og amatør cykelløb.

Han har stor viden omkring cykelryttere og hvordan de bør træne optimalt og individuelt som supplement til cyklingen.



Espergærde Fysioterapi  
Nørremarken 3B  
3060 Espergærde  
Tel. 49 13 45 64  
Telefontid:  
Mandag-fredag 9-12  
info@efys.dk  
www.efys.dk

Fordybelse...  
baggrunden for træningen:



Cykelsport er egentlig en dejlig og simpel sportsgren. "I bund og grund er det jo bare, at sætte sig på en cykel og køre en tur". Hvis man prøver at køre én eller flere lange ture eller cykelløb, finder man hurtigt ud af, hvor hårdt det er.

Man finder også ud af at rigtig mange faktorer spiller ind på vores ydeevne på cyklen. Her iblandt; Kondition, styrke, alder, kost, restitution, planlægning, træningskilometer, træningsvariation, fedtprocent, valg af udstyr, erfaring osv.

Den energi vi overfører til pedalerne måles i dag primært i måleenheden Watt. Meget simplificeret gælder at:

- Antallet af watt = kørehastighed
- Antallet af watt over tid = musklernes evne til at optage ilt fra blodbanen x musklernes evne til at omsætte ilt og andre energikilder i kroppen x hastighed

Dvs. jo flere watt vi kan overføre over tid, jo længere og hurtigere kører vi.

Fysiologisk set bruges hele vores krop når vi cykler. Hver gang vi sætter os på en cykel, skal både sind og krop tilpasse sig denne situation.

## Raketten er klar - men hvad med rugbrødsmotoren? 😊

Når først cyklen og det øvrige udstyr er optimeret, og vi stadig oplever, at der kommer "forkerte" signaler (som gener, irritation eller smerter fra kroppen), uden at disse aftager, når vi bliver varme, er det tid til at optimere os selv "motoren" - og det er jo dig!

Følelsen af et skævt styr eller at den ene fod sidder længere fremme end den anden, kommer i de fleste tilfælde fordi *du er skæv*. Det kan være din benlængde eller armlængde der funktionelt eller strukturelt ikke er lige. Du kan have nogle ryghvirvler der sidder skævt, eller dit bækken kan være skævt.

Dette løser sig som regel ikke af sig selv, og derfor anbefales at søge professionel hjælp. Vi har dygtige fysioterapeuter eller andre behandlere, som ser på din krop som en helhed i funktion. Vi kan hjælpe dig med at ændre få ting i din træning, så du bliver opmærksom på dine egne "weak links"/svagheder. Ofte handler det blot om, at finde den rette balance i din muskelstyrke og funktion - således at du kan optimere dit cykelløb.

Fysiologisk set er vi mest stærke fra vi er ca. 17 år til vi er 28 år. Det er selvfølgelig meget generaliseret, men derefter begynder aldringen så småt at vise sig ved eksempelvis at:

- Restitutionstiden bliver længere
- De skader og det slid vi har pådraget os bliver sværere at kompensere for
- Kroppens vaner har "sat sig" mere strukturelt i vævet og i hjernen (= du er vant til at kompensere for dine svagheder, og træner derfor i uhensigtsmæssige mønstre)

Ved træning over længere tid mærkes hurtigt at evt. gamle skader og/eller svagheder i muskelapparatet bliver mere fremtrædende, eller ganske enkelt begynder at gøre ondt. Dette sker fordi vores krop og sind hele tiden søger, at udnytte den mindst energikrævende måde at bevæge sig på.

Hvis ikke du er stærk, stabil eller udholdende nok i de "rigtige" muskler, sener, bindevævs-slynger og led, så overtager andre dele af kroppen automatisk.

Det kan også være at du simpelthen har opbygget blokeringer i kroppen i form af stramhed/stivhed, hvorved du mangler den optimale fleksibilitet i dit væv - dette vil også betyde, at andre dele af kroppen kompenserer ved øget fleksibilitet, og dermed er den optimale fysiologiske og biomekaniske funktion gennem længere tid kommet i ubalance.

Den energi mængde (watt) vi træder ned i en pedal er faktisk et resultat af en meget avanceret proces. Rigtigt mange faktorer skal samarbejde for at det lader sig gøre. Herunder følger nogle simplificerede eksempler:

- Hjernen skal have signal fra kroppens fødder og hænder - hvordan er din siddende balance på sadlen - og herefter sende de signaler retur til hjerte-lunge funktionen, muskelgrupper og det øvrige "system", der skal aktiveres.
- Der skal være energi og ilt tilgængelig i det aktuelt relevante "system", mens andre funktioner "lukkes midlertidigt ned".
- Mange forskellige muskelsynergier skal aktiveres. Man foretager eksempelvis et træk i styret med den modsatte arm af det ben, der trædes ned i pedalen. Fordøjelsen og tissetrangen sættes på stand by. Krop, hjerne og sind indstilles til at fokusere på din aktuelle situation = ønsket om at præstere på cyklen.

For at præstere bedst muligt, er det derfor vigtigt, at vi er så skarpe som muligt, og at vi har trænet og langsomt tilvænnet os disse belastninger, således at alle muskelgrupper arbejder optimalt sammen.

Med andre ord, *hvis man kun cykler* uden at supplere sin træning med fokus på alle muskelgrupper, specielt de svage og de stramme, vil der formentligt hurtigt opstå u hensigtsmæssige vaner. Dette fører oftest til skader og altså nedsat ydeevne (i watt), hvilket igen giver dårligere resultater og mindre cykelglæde 😊

Der skal selvfølgelig sideløbende med dette kursus, trænes på cykel hen over vinteren.



... Og med den relevante styrke-, balance- og fleksibilitets-træning, vil du blive stærkere og hurtigere til den nye sæson. Samtidig vil du kunne forebygge eventuelle skader og forhåbentlig blive dem helt kvit inden vinteren ovre.