

Så orkar du cykla fort och länge!

Att cykla fort och länge är ett kraftprov som ställer höga krav på uthållighet. Du måste alltså kunna cykla i många timmar utan vila.

Anledningarna till att man blir trött är många. Största orsakerna är att man kan få brist på energi. Dessa faktorer går i att påverka ganska mycket genom att inta snabba kolhydrater redan från start när man kör motionslopp.

Antingen genom en bra sportdryck eller genom att dricka vatten samt äta snabba kolhydrater. Men det är genom träning man lär kroppen att arbeta länge och hårt samtidigt som den hushåller med kolhydrater och bränner fett istället.

Ju mer uthållighetstränad man är desto bättre är man på att utnyttja fett som bränsle, förutom kolhydrater som står för den allra största delen. En vältränad person kan använda stor andel fett som bränsle högt upp i puls medan en mindre tränad person nästan helt slutar bränna fett vid en förhållandevis låg puls. Kolhydratförrådet är starkt



begränsat medan förrådet av fett är i princip obegränsat. En mindre tränad person har en lägre så kallad aerob kapacitet, dvs. denne kan inte utnyttja så stor procent av sin maxkapacitet då mjölksyraproduktionen gör det omöjligt att hålla denna höga puls. Man blir begränsad av både mjölksyran (den ger trötta och stumma ben) samt av att fettförbränningen avstannar helt

vilket gör att kolhydratförråden (muskelglykogenet) tar helt slut innan man är i mål.

Den maximala kapaciteten som är extremt avgörande för hur fort man kan cykla begränsas nästan alltid av hjärtas pumpkapacitet, den s.k. slagvolymen (eller minutvolymen om man skall vara helt korrekt). Denna kapacitet kan tränas upp på nästan vilket sätt som helst som ger hög puls (minst 90% av maxpuls). Därför kan man med fördel träna andra saker än cykel året om. Bara det inte går ut över cykelträningen som är absolut viktigast. Viktigt är att den alternativa

träningen inte körs i för lugnt tempo, då ger den för lite tränings-effekt på hjärtat. Men man måste också ställa detta i relation till hur ofta man kan träna. Vill eller hinner man inte träna mer än 3-4 pass i veckan bör samtliga pass innehålla någon form av cykel. Man blir bra på det man tränar!

En grundläggande del i cykelträning inför riktigt långa motionslopp är distansträningen. Den syftar till att lära kroppen att cykla i så många timmar som krävs för att ta sig igenom loppet. Den kommer stärka ligament, senor, hud etc. Är man inte så vältränad kommer den också att ge bra effekt på aerob kapacitet och maxkapacitet. Som nybörjare kommer man att få bra effekt av de flesta träningsformer på cykeln men efter ett tag krävs det lite mer noggrann planering och en hel del hård träning för att ytterligare utvecklas. För en vältränad cyklist skall ibland distansträning t.ex. köras med hög intensitet för att ge effekt. Inget prattempo där alltså!

Cykling är en gren där man bör hålla både en hög aerob kapacitet och anaerob kapacitet p.g.a dess skiftande intensitet. Eller rättare sagt den

som ofta kan växla tempo kan cykla ifrån andra eller bidra mer i en så kallad Belgisk kedja där man växelvis turas om att ligga först i en grupp för att dela på arbetet. Så träna ofta olika intervaller där du växlar mellan extremt hög intensitet i 30 sek och upp till 5 min och varvar med vila däremellan. Variera också kadens mellan låg och hög och lägg ofta in korta spurter på bara några tramtag.

Lycka till!

Mattias Lundqvist



MATTIAS LUNDQVIST ÄR CYKLIST, TRIATHLET OCH DRIVER AKTIVITUS TESTKLINIK & COACHING. HÄR KAN MAN TESTA SIN KONDITION OCH UTHÅLLIGHET GENOM MÄTNING AV MJÖLKSRYA OCH SYREUPPTAG. FÅ ETT PERSONLIGT TRÄNINGSUPPLÄGG, RÅD, TIPS ETC. DE ALLRA FLESTA SOM ANLITAR AKTIVITUS ÄR VANLIGA MOTIONÄRER. MER INFO: www.aktivitus.se