



Styrke er den evnen musklene har til å skape kraft. Her skal vi vise noen eksempler på styrketrening for syklister. Vi skal vise spesifikk styrketrening – styrketrening på sykkelen, og alternativ styrketrening (vekter og lignende).

### Spesifikk trening

Spesifikk trening er trening som er tilnærmet lik særidrettens grunntekniske elementer.



#### Styrketråkk

Styrketråkk på sykkel er tråkk med svært tung belastning. Dette er en fin måte å komme i "sykkelform" på. Det er en form for sykkelspesifikk utholdenhetstrening, for egentlig ikke har noe med økning av maksimal styrke. Hensikten med styrketråkk er å utvikle bedre teknikk, samtidig som man forbedrer den sykkelspesifikke muskulære utholdenheten.

Styrketråkk bør tas i bruk i overgangen mellom vinter og vår, før man skal ut på veien igjen etter vinterdvalen. Grunnen til dette er at mange får skader om våren, fordi de ikke er vant til den økte belastningen som plutselig oppstår når våren kommer og sykkelen hentes fram igjen. Styrketråkk anbefales for alle nivåer på forsesongen, for å få i gang sykkelmuskulaturen og for å gjøre kroppen klar for en ny sesong.

Oppvarming er viktig før man kjører styrketråkk. Minst 15-20 minutter på sykkel før man starter. Styrketråkkene kan gjennomføres som intervaller inne på spinnings sykkel, med svært tunge gir. Man kan kjøre 6 serier med 5 minutters intervaller, 2 minutters pause mellom hver serie.

Intensiteten på styrketråkkene bør være på 80 % av maksimal puls. En annen måte å gjøre det på, er å legge

styrketråkket inn i en langkjøring. Finnes det noen fine bakker på langturen, passer det fint å kjøre styrketråkk i bakkene. Det er ikke alltid det finnes bakker, men da kan man kjøre på veldig tunge gir på flater i stedet.

Det er viktig å legge inn noen hurtige drag med lettere motstand etter man har kjørt tunge styrketråkk. De hurtige dragene øker sirkulasjonen, og får tråkket tilbake til normal frekvens igjen. Dersom man ikke gjør dette, kan man fort bli tung i beina, og seig i kroppen.

### Maksimal styrke på sykkel

Maksimal styrke er det meste en person klarer å løfte eller flytte på en repetisjon. På sykkel vil dette si det tyngste giret man klarer å tråkke en gang rundt med. Dette er en fin måte å trene spurt og hurtighet på. I begynnelsen holder det gjerne med drag på 6-8 sekunder, men varigheten bør gradvis øke i løpet av 6-8 uker. Spurtene man gjennomfører må ikke være hardere, enn at man klarer maksimal fart på de siste spurtene. Etter hver spurt bør det være 2-3 minutter med lett sykling. Maksimal styrke på sykkel er lettest gjennomførbart på en spinningssykkel -

<http://www.sportsmaster.no/spinningsykkel-335-1-p.htm>



### Alternativ trening

Alternativ trening er viktig i alle idretter, også for syklister. Alternativ trening er trening som ikke har noe direkte å gjøre med idretten din, men som likevel kan bidra til å gjøre treningen komplett.

### Styrketrening med vekter

Styrketrening med vekter kan hjelpe syklister med å trene muskelgrupper de vanligvis bruker, og muskelgrupper de bruker hele tiden. Styrketreningen er ikke bare bra for deg som syklist, men også for deg som menneske.

Både før og etter styrketrening, bør man sette seg på sykkelen. Under oppvarming, skal kroppen bli varm og klar for økten som venter. Etter økten, er kroppen tung og treig, og det kan derfor være lurt å legge inn 5-10 spurter på 6-8 sekunder for å få opp frekvensen i beina igjen. <http://www.sportsmaster.no/spinningsykkel-335-1-p.htm>

Selve styrkeøkten bør være mest mulig lik de bevegelsene du gjør på sykkelen. Øvelsene bør gjennomføres eksplosivt. Det vil si at bevegelsen fra beina er bøydd til de er strake, bør utføres så raskt som mulig. En øvelse som både er eksplosiv og som ligner på bevegelsene på sykkelen, er beinpress. Bøyen på knærne bør ligge på 90-100 grader, akkurat som på sykkelen. Man bør utføre 20-30 repetisjoner med høy frekvens, og man skal kunne øke frekvensen på de siste 10 repetisjonene. Andre øvelser som kan være gunstige for en syklist, er: knebøy, beinpress, step-ups og leg pull. Generell styrke for overkropp, mage og rygg er også viktig.



Beinpress fra Sportsmaster: <http://www.sportsmaster.no/benpress-95-2-p.htm>

## Sportsmaster øvelsesbank – styrketrening sykkel

Knebøy er en teknisk øvelse, og før man begir seg ut på denne, må man være sikker på at man mestrer den. Det er en viss skaderisiko forbundet med øvelsen, og riktig teknikk er derfor svært viktig. Bøy knærne til de er i 90 grader, sakte, før du utfører en eksplosiv bevegelse opp igjen. Unngå overstrekking for å ta bedre vare på knærne.

Knebøyutstyr fra Sportsmaster: <http://www.sportsmaster.no/Frivektsapparater-28-2-0-c.htm>



Step-ups gjennomføres ved at man står på bakken, og trår opp på noe som er høyere enn der en står. En kasse, en mur eller en styrkebank er gjenstander man kan bruke til step-ups. Man skal ha en fot på benken, og en fot i bakken. Kneet skal være bøyd i 90 grader når man står med foten på benken. Den foten som er på benken, skal skyve eller dra deg opp på kassen (som et trappetrinn). Hvis det blir for lett, kan øvelsen utføres med vekter. Denne øvelsen gir styrke, men også balanse.



## Sportsmaster øvelsesbank – styrketrening sykkel

Hoftelddsbøyeren er en viktig muskel for syklister. For å gjennomføre øvelsen, må man ha et "pull-apparat". Øvelsen må utføres oppover og fremover, slik at bevegelsesmønsteret blir mest mulig likt som på sykkel.

Multi Hip til hoftelddsbøyeren fra Sportsmaster: <http://www.sportsmaster.no/multihip-92-2-p.htm>



**Total Trainer 5000**

Styrketreningen kan gjennomføres som en sirkel. Man kan kjøre knebøy og beinpress sammen med situps, hoftelddsbøyeren kan kjøres sammen med rygghev, step-ups eller armhevinger. Det skal kjøres 3-4 serier med 5-10 minutters sykling på relativt høy frekvens mellom seriene.

Husk at det finnes to former for muskellarbeid – konsentrisk og eksentrisk. Konsentrisk muskellarbeid betyr mot sentrum – hjertet, og det betyr at man trekker noe til seg. Muskelen virker som motor. Eksentrisk muskellarbeid betyr fra sentrum – hjertet, og betyr at man skyver noe fra seg. Muskelen virker som brems. I sykkel finnes det ikke eksentrisk muskellarbeid. Når man trener styrke for å bli bedre på sykkel, er det derfor viktig å maksimalt eksplosiv i den konsentriske fasen.

Stabiliseringsøvelser for mage/rygg er viktig for alle. Øvelser med ball

(<http://www.sportsmaster.no/Default-29-3-p.htm>), bosu-ball

(<http://www.sportsmaster.no/Bosuball-382-3-p.htm>) og i slynger er svært bra for kjernemuskulaturen i magen og rundt ryggsøylen.

Olympiatoppen har en veldig god øvelsesbank for stabiliseringsstyrke. Her finner man videoer for alle øvelser, og de er lette å forstå. Gå inn på

<http://www.olympiatoppen.no/fagavdelinger/trening/basistrening/styrke/page108.html> og bli inspirert.

Lykke til med treningen!