Guide för paracyklister

För nybörjare och motionärer

Framtaget av Hjalmar Hultgren och Isak Isovaara inom ramen för praktik i Projekt iCykel

Introduktion: 3
Generella riktlinjer 4
Handcykel (H) 5
Racer (C) 10
Trike (T) 13
Tandem (B) 18

Introduktion:

Paracykel är en idrott med flera olika aspekter att ta hänsyn till. Detta gäller oavsett om vi vill satsa mot att bli bäst i världen eller om vi vill göra det för att hålla oss aktiva och friska så länge som möjligt.
För dig som utövare kan det dyka upp mycket olika frågor gällande olika delar av träningen. Exempelvis
- Hur länge ska jag träna? (Volym*)*
- Hur hårt ska jag träna? (Intensitet*)*
- Behöver jag gå på gym eller utföra övningar hemma? (Styrketräning)
- Är det viktigt att röra sig med smidighet och vara rörlig? (Rörlighetsträning*)*
- Kommer det uppstå några psykologiska hinder och hur ska jag hantera detta? (Mental Träning)
-Ska jag träna lika mycket och på samma sätt hela tiden? (Periodisering*)*
-Ska jag träna alla pass på min tävlingscykel eller funkar det lika bra att träna inomhus hela tiden (Specificitet)

Detta är säkert några frågor som dykt upp hos dig som utövare.
Förhoppningsvis kan detta kompendium hjälpa dig vidare och framåt i din cykling, på så sätt kan du förhoppningsvis undvika några fällor och skador som kan uppenbara sig längs vägen. Vi har därför beskrivit varje tävlingsklass genom Volym, Intensitet, Styrketräning, Rörlighetsträning, Mental träning, Periodisering och Specificitet.
Vi börjar med Handcykel för att sedan arbeta oss igenom alla de olika cykeltyperna. Mycket är likt inom cykeltyperna och det som bör understrykas är att det är generella riktlinjer att följa, ingen är den andra lik och det som funkar för en är inte en 100% garanti att det kommer funka för nästa, Alltså är det genomgående fokus på en individualisering utefter just dina fysiologiska förutsättningar - trial and error.
Slutligen, för att det inte ska bli för mycket upprepning varierar typen av till exempel intervaller under olika cykeltyper så läs gärna alla klasser och applicera intervaller eller till exempel periodisering utifrån din egna kategori.

Generella riktlinjer

Som paracyklist ställer vardagslivet oftare högre krav och tar mer energi av dig än gemene cyklist. Du kan hitta inspiration i all form av skrift kring cykelträning, men tänk på att din totala träningsvolym bör vara betydligt lägre än den ofta rekommenderade för “normcyklisten”. Ta gärna inspiration av andra paraidrotter eller personer med samma utmaningar som du.

Lyssna på kroppen. Vi är alla olika och du får ut det mesta av träningen genom att lära känna din egen kropp och anpassa träningen därefter. Jämför inte med andra.
Tänk långsiktigt. Du ska vara hållbar hela livet...

Kost:
För dig som paracyklist gäller i stort sett samma principer gällande kost som för övriga konditionsidrottare. Du behöver få i dig en balans av både fett, kolhydrater och protein. Däremot är det fördelaktigt att öka på mängden kolhydrater om du befinner dig under en period med mycket träning, kolhydrater är den huvudsakliga energikällan för dig som cyklist. Protein behövs för att reparera muskelvävnad och fett används även detta till viss del som energi men lagrar främst de fettlösliga vitaminerna A, D, E och K samt styr hormonbalansen som några exempel. Ett exempel på komplikation är att vissa cyklister med ryggmärgsskador har en lägre benmineraltäthet. Vad betyder då detta? jo att vid för litet intag av kalcium och vitamin D kan det leda till benskörhet längre fram i livet. Så drick lite mjölk eller ät en skiva ost extra för att tillgodose detta. Det finns även paracyklister som upplever en försämrad möjlighet att reglera värmen på ett effektivt sätt, därför blir det väldigt viktigt att du får i dig tillräckligt med vätska och elektrolyter för att bibehålla en bra vätskebalans. Ingen är den andra lik även när det kommer till kost och individuella anpassningar behöver göras, experimentera och hitta det som fungerar för dig.

Återhämtning:
Att vila och sova är något alla vet är viktigt men just hur viktigt detta är går inte att understryka. Det är avgörande för att (om du är ute efter prestation) du ska uppnå både kortsiktig men även långsiktig prestation. Det är även viktigt för en god hälsa att du tillåter dig själv vila och återhämtning. Du som cyklist kan ha som riktmärke att du ska försöka få in mellan 7-9 timmar sömn varje natt, hur mycket styrs till stor del av den totala belastningen under dagen. Med total belastning menas den sammanlagda ansträngningen av träning, arbete och annan vardaglig aktivitet. En hög träningsbelastning kräver mer sömn och återhämtning. Tillåt dig själv att vila tillräckligt mycket för att inte hamna i en konstant spiral av trötthet där varje pass bränner och upplevs som ovanligt jobbigt. Kosten du äter bör vara varierad och även anpassas efter din träningsmängd.

Handcykel (H)

Klasserna MH1-5, WH1-5

Volym och intensitet

För att bygga både aerob kapacitet och muskulär uthållighet bör träningen anpassas efter individuella behov och mål. Generellt rekommenderas att träningspassen inte överskrider 120 minuter, där distanspassen blir veckans längsta och vardagspassen kortare för att minska risken för överbelastning. Träningen bör följa en numera traditionell 80/20-fördelning, där 80% av tiden är lågintensivt och 20% innehåller högre intensitet. För att mäta intensiteten på rätt sätt behövs någon form av mätverktyg för att möjliggöra att rätt intensitet faktiskt uppnås. Wattmätare, pulsband eller den så kallade borg-skalan kan med fördel användas (Borg-skalan finns bifogad längst ner i dokumentet).

Tips på Intervaller

Tröskelintervaller: Så kallade tröskelintervaller kan hållas till 10–20 minuter långa intervaller med en vilotid på mindre än 50% av arbetstiden. Kör du efter watt bör effekten ligga på mellan 90-95% av din FTP, går du på puls mellan 88-92% av maxpulsen och använder du borg-skalan runt 15-16.
Ex: 15 min arbete, 5min vila. Upprepa 4ggr.

Högintensiva intervaller: Kortare inslag på 30–60 sekunder med lika lång eller längre vila till en början för att efter tid korta ner vila att vara kortare än själva arbetet. Här bör effekten om du kör efter Watt ligga på mer än 100% av din FTP runt 105-120%, pulsen mellan 92-100% och efter borg skalan mellan 17-19. De här intervallerna är jobbiga och kan kännas obehagliga och väldigt uttröttande, förslagsvis kan denna typ av intervaller utföras dagen efter en vilodag för att du som utövar är fräsch och redo att ta i.
Ex.

Styrketräning

För att motverka muskulära obalanser, minska risken för skador men även göra oss starkare och snabbare på cykeln är styrketräning en viktig aspekt. Fokus här bör ligga på rygg, bröst, axlar, armar och bål (för dig med bålaktivering) för att efterlikna positioner kroppen hamnar i under själva rörelsemönstret på cykeln, men även för att kompensera och stärka upp de muskler som inte används vid cykling eller vardagligt liv i rullstol. Några effektiva övningar att utgå ifrån till en inkluderar:
Bänkpress – bygger upp tryckstyrkan i överkroppen.
Latsdrag och rodd – stärker rygg och axlar för att motverka framåtroterade axlar.
Detta kan utföras 1-2 gånger i veckan och kommer påverka din cykling positivt men även i vardagen kommer du som individ att orka mer. Sikta på mellan 8-12 repetitioner i 3 set på varje övning. Tänk på att bibehålla en god kontroll genom hela övningen för att minska skaderisken, hellre lättare vikt med god kontroll än tung vikt och ingen kontroll. Se styrketräningen som ett komplement till cykelträning och att bägge två jobbar bäst tillsammans.

Rörlighetsträning

Daglig rörlighetsträning är avgörande för att bibehålla en bra position på cykeln, förebygga skador och vara hållbar hela livet. Särskilt fokus bör läggas på:
Axlar och skulderblad – för att säkerställa rörlighet och minska spänningar.
Bröstrygg – för att motverka stelhet och förbättra andningskapaciteten.
Även rörlighetsträning likt styrketräning kommer ha en positiv effekt på det vardagliga livet plus en positiv effekt på själva cyklingen. Det viktigaste att tänka på är att få in flera tillfällen i veckan men under kortare tid varje gång snarare än två långa gånger i veckan. Välj ut 1 övning för varje muskel/led grupp och utför arbetet dynamiskt (alltså att något sträcks ut fram och tillbaka), utför arbetet under 30-40 sekunder eller 8-12 repetitioner. Det behöver inte ta mer än 5 minuter innan och 5 minuter efter utfört pass eller när som helst i vardagen.

Mental träning

Handcykling är både en fysisk och mental utmaning som kräver uthållighet på flera plan. Att utveckla strategier för att hantera negativa tankar och stärka sin inre motivation kan göra stor skillnad för träningsupplevelser och prestationer. Regelbunden reflektion på daglig basis eller veckobasis över träningen hjälper dig att identifiera framsteg, justera målsättningar och hitta rätt balans mellan ansträngning och återhämtning. Reflektera över det bra men även över saker som du inte tycker är bra för tillfället för att synliggöra detta och möjliggöra en förändring och lättare hantera motgångar. Social interaktion och gemenskap spelar också en viktig roll. Att dela erfarenheter med andra idrottare, träna tillsammans eller delta i gemensamma aktiviteter kan skapa en känsla av sammanhang och öka motivationen. Att ha ett tydligt syfte med träningen, vare sig det är att tävla, förbättra hälsan eller bara njuta av cyklingen, kan bidra till en mer hållbar och givande träning. Kolla gärna i din region om det finns en klubb som bedriver paraverksamhet annars ställ frågan till en cykelklubb i din stad och annars kontakta Svenska cykelförbundet så kan de lotsa dig vidare

(Länk).
Läs mer om mental träning här (länk).

Periodisering

För att optimera utvecklingen bör träningen planeras i block där fokus varierar över tid. Exempel på olika periodiseringsmodeller att implementera under olika perioder under 1 år:
-Veckor med högre träningsvolym och fokus på uthållighet.
-Veckor med mer intensitet och explosivitet.
-Perioder med betoning på styrka och återhämtning.
Periodisering kan användas om du som utövare vill förbereda dig på bästa sätt för ett specifikt mål såsom till exempel Vätternrundan eller inför tävling. Detta görs eftersom inför olika mål är det olika fysiologiska system i kroppen som bör prioriteras. Till Exempel är Vätternrundan långt och kräver en god uthållighet då bör fokus under de flesta perioder ligga på att bygga en god aerob grund med fokus på mer timmar i lägre zoner för att möta kraven som ställs under själva Vätternrundan. Ska du däremot tävla behövs det mer hög explosivitet och klara av att hantera mjölksyra på en helt annan nivå. En period med fokus på högre intensiteter kräver mycket av dig som utövare och bör planeras in noggrant under en säsong för att inte hamna fel och att du som utövare formtoppar i fel läge. Den viktigaste perioden för ett hållbart idrottande, men som ofta inte får tillräckligt med tid är den gällande styrka och återhämtning. Att tillåta kroppen återhämta sig helt och hållet kan ta lång tid. Under de övriga perioderna kan styrketräningen åsidosättas och enbart bibehållas, under styrke- och återhämtningsperioder kan det med fördel skiftas fokus till att bygga lite mer muskler igen och få ordentlig vila. Det är även bra att få ett mentalt break, efter ett specifikt mål eller efter hel säsong med tävlingar kan det bli en mental trötthet och en minskad motivation därav kan det med fördel planeras in viloperiod under hösten/vintern där man tränar när det känns bra och kul annars prioriteras annat som ger dig glädje i livet, det kommer löna sig på sikt. Periodisering är svårt och kan med fördel göras tillsammans med en tränare

som har en överblick och styr dig som idrottare i rätt riktning och strukturerar upp träningen med dig som idrottare.

Specificitet (För den som vill tävla/prestera inom specifika lopp)

För att maximera tävlingsprestationen krävs att träningen speglar de förhållanden och krav som råder du som utövare upplever under tävlingsdagen. Att träna med specificitet innebär att anpassa både intensitet, varaktighet och teknik efter den typ av tävling du ska genomföra. I ett tempolopp som ett exempel, är jämn och hållbar kraft samt fart avgörande, därför bör träningen nära inpå fokusera på längre pass i tävlingsfart snarare än att fokusera på explosiva inslag. Detta innebär att du som utövare vänjer sig vid att arbeta på en hög, men stabil, kraft och fart över tid och utvecklar den uthållighet men även muskulära effektivitet som krävs för att nå målet med just din tävling. Inomhusträning är något som växer mer och mer. Detta kan vara ett värdefullt verktyg för att finslipa trampteknik, förbättra kraftöverföring och genomföra kontrollerade intervallpass. Däremot är det viktigt att vi som utövar inte fastnar i att enbart träna inne. Detta leder till att vi tappar känslan och tekniken med själva hanteringen av cykeln ute i den riktiga världen. Därför är det viktigt att du som utövare tränar med tävlingscykeln för att bli bekväm med hanteringen, men även känna på hur det känns när farten ökar, aerodynamikens påverkan och flertalet andra aspekter som inte går att återspegla inomhus. Genom att du tränar i de förhållanden du kommer att tävla i, med samma utrustning, sittställning och liknande terräng säkerställs att kroppen och tekniken är anpassade till de utmaningar som kommer att vänta dig på tävlingsdagen. Utöver den fysiska aspekten spelar även mental och taktisk förberedelse en viktig roll i tävlingsspecifik träning. Genom att du som utövare simulerar tävlingsliknande situationer, exempelvis genom att köra mot klockan eller i tuffa förhållanden, hjälper till att bygga upp självförtroende och strategiskt tänkande att hantera situationer som kan uppstå under tävling. Detta gör att du blir bättre förberedd på att hantera oväntade utmaningar och hålla fokus när du befinner dig i situationen under tävling.

Sammanfattning

Den bästa träningen är den som är anpassad efter dina individuella behov och mål. Genom att strukturera träningen med rätt balans mellan volym, intensitet, styrka, rörlighet och mental träning kan du optimera din utveckling och minska risken för skador. Oavsett ambitionsnivå är en genomtänkt träningsstrategi nyckeln till långsiktig framgång, hållbar prestation och livslångt utövande i handcykling.

Racer (C)

Klasserna MC1-5, WC1-5

Volym och Intensitet

För att maximera utveckling, bibehålla god hälsa och minska risken för skador bör träningen anpassas specifikt efter varje person. Inom C-klasserna ligger volymen mellan 6 och 12 timmar per vecka. Dessa värden kan användas som riktmärke, där den totala volymen ej bör överskrida 12 timmar i veckan, här är det viktigt att lyssna på kroppen och långsamt öka volymen. Varje individuellt pass bör ligga mellan 1 till 2 timmar, där passen består av låg- och högintensiva cykelpass, styrketräning och rörlighetsträning. Eftersträva ett 80/20-förhållande, där 80% är lågintensivt och 20% högintensivt. För att kunna mäta belastningen kan hjälpmedel som wattmätare, pulsband eller BORG-skalan användas (finns bifogat längst ner i kompendiet).

Exempel på intervaller: Intervallpassen kan genomföras på olika sätt, med olika intensitet och längd på intervallerna. Det kan vara kortare högintensiva intervaller, exempelvis 40/20 intervaller, där 40 sekunder är arbetstiden och 20 sekunder vilotiden. Intervallerna kan även vara längre, exempelvis 4x4 minuter, där arbetet sker i 4 minuter och vilotiden är cirka hälften av intervalltiden. Vid de korta intervallerna bör intensiteten vara över 100% av FTP, 92-100% av maxpuls och 18-19 på borgskalan. Under längre intervaller kan intensiteten vara 90-95% av FTP, 88-92% av maxpuls och 15-17 på borgskalan.

Styrketräning

Styrketräning är mycket viktigt för dig inom C-klassen, detta då det kan minska skaderisken och minimera obalanser. Träna styrketräning 1-3 gånger i veckan, anpassat efter dina individuella förutsättningar. Träningen bör fokusera på ben och bål, men styrketräning av hela kroppen rekommenderas. Följande övningar är exempel och inte ett måste: benpress, knäböj i maskin, enbensmarklyft, kabeltorationer med mera. Ifall en sida är märkbart svagare bör ett unilateralt arbete utföras (alltså ett ben åt gången). Ungefär 3 set och 8-12 repetitioner per övning är att föredra. Vid balanssvårigheter bör även balansträning utföras. Viktigt här blir individuell anpassning utefter cyklistens behov för att säkerställa att träningen utförs på rätt sätt.

Rörlighetsträning

Innan och/eller efter träning bör du inom C-kategori utföra ett individuellt anpassat rörlighetsprogram utifrån rörlighetsförmåga för att minska skaderisken. Rörlighetsträningen kan även nyttjas som förberedelse innan träning och återhämtning efter träning. Extra fokus bör läggas på höftböjare, utsida höft/rumpa, baksida lår, framsida lår, och ländryggen. Rörlighetsträning kan även implementeras under vilodagar, i samband med aktiv vila eller i ett enskilt pass. Exempel på övningar: sit and reach, knästående stretch höftböjare och stretch av framsida lår med mera.

Mental träning

Cykling inom C-klassen ställer olika typer av krav på dig som utövare, där uthållighet och styrka är framstående. Uthållighet och styrka innebär även att du behöver genomföra mental träning, detta för att kunna hantera negativa tankar och bibehålla en god motivation. Du som utövare behöver etablera olika typer av strategier för att hantera motgångar, exempelvis att sätta upp tydliga och realistiska mål/delmål, öva på stresshantering (andningsövningar med mera) och nervositet genom att i träning utsätta dig för tävlingslika situationer. Det är viktigt att du hittar en rutin som fungerar för dig, där varje person är unik.

Det kan även vara positivt att hitta cyklister med liknande funktionshinder, detta i syfte att tillsammans stötta och hjälpa varandra. Vidare kan även tränare och/eller idrottspsykologer vara ett alternativ till stöttning. Det kan också vara positivt att skapa tid för reflektion över träning, tävling och livet i sin helhet. Reflektion bidrar till att du som utövare ges möjlighet att förändra och hantera återkommande problem vid specifika situationer.
Mer finns att läsa här (länk).

Periodisering

Periodisering är mycket viktigt för dig som cyklist inom C-klassen, där syftet är att tillgodose tillräcklig återhämtning och i sin tur bidra till maximal utveckling. Du bör dela upp träningen i olika block, där blocken syftar till att träna specifika förmågor. Det kan exempelvis vara en “grundperiod” med fokus att bygga uthållighet, en “högintensiv period” med fokus på att öka syreupptag och en “återhämtningsperiod” med fokus på styrka och återhämtning. Vidare kan det vara bra att se över hur veckorna i blocken är uppdelade, det kan exempelvis vara bra att köra 4 (3 tunga + 1 återhämtningsvecka) eller 3 (2 tunga + 1 återhämtningsvecka) veckors block. Under återhämtningsveckan bör volymen sänkas till cirka 50% av volymen under de tunga veckorna, dock med samma intensitet. Det är av stor vikt att du tillåter kroppen att återhämta sig, annars ökar risken för överträning vilket i sin tur kan leda till skador. Återhämtningen bör styras efter blocket du befinner dig i, där högre intensitet och ökad volym leder till högre krav på tillräcklig och god återhämtning.

Specificitet (För den som vill tävla/prestera inom specifika lopp)

Om du vill förbereda dig inför specifika tävlingar bör du sträva efter att träningen ska efterlikna tävlingen. Här vill du exempelvis cykla på cykeln du ska tävla på, nyttja liknande utrustning och eftersträva liknande miljö/förhållanden. Intensiteten och duration bör också efterlikna tävlingssituationen, där det är viktigt att träna på samtliga delar av det tänkta loppet. Det kan även vara bra att träna på din position på cykeln, detta i syfte att bli så aerodynamisk som möjligt, vilket i sin tur sparar energi. Tänk dock på

att du ska känna dig bekväm i din position på cykeln, det är viktigt med aerodynamik, men framför allt att du känner dig stark i din position. Om du väljer att göra förändringar i din position är det viktigt att göra detta i god tid, detta i syfte att hinna vänja sig och justera vidare om det behövs.

Trike (T)

Klasserna MT1-2, WT1-2

Volym

Du som trike-cyklist bör fokusera på att bygga upp en uthållighet samt att kroppen ska vänja sig vid den fysiologiska och psykologiska belastningen som uppstår under längre cykling. En stegring successivt tillåter kroppen att anpassa sig och utvecklas med sin träning samt att minska risken för överbelastning eller skador. Målsättningen när det kommer till specifikt volym är att kroppen ska byggas upp och klara mellan 6-12 timmar träning under en sammanhängande vecka eller 7 dagars period.

Träna hellre färre pass, men dela upp träningsvolymen på fler pass under en vecka än 1 långt pass. Ett intervallpass bör ligga mellan 60-90 minuter och ett så kallat distanspass bör inte vara längre än 120 minuter. För att hitta en nivå som passar just dig behöver du ta hänsyn till hur väl du återhämtar dig mellan pass.

Intensitet

För att uppnå rätt fysiologisk stress för att uppnå en adaption till den träningen vi faktiskt utför behöver vi utföra träningen med rätt intensitet under rätt pass. Så kallade tröskelintervaller som gör oss starkare under längre perioder struktureras enklast med hjälp av puls/effekt/borg-skalan för att på något sätt kunna mäta intensiteten. Intensiteten får däremot inte bli för hög i förhållande till den totala mängden under veckan, alltså är det inte fördelaktigt att under varje pass köra så hårt som möjligt. Som cyklist är ett bra riktmärke att under två pass i veckan på högre intensitet om ca 40 minuter i total arbetstid under

varje pass. Detta kommer ge dig som cyklist en bred grund och effektiv träning och god återhämtning.

Vi behöver träna både tröskelintervaller för att bygga den aeroba kapaciteten men även högintensiva intervaller för att stärka den anaeroba kapaciteten. Anaeroba intervaller ställer högre förberedelser för dig som utövare, de är jobbiga och kan kännas obehagliga men effekten är stor.

-Ett tröskelintervallpass kan struktureras på detta sätt - 7 minuter arbete, 3 minuter vila som upprepas 5-6 gånger. Kör du efter watt bör effekten ligga på mellan 90-95% av din FTP, går du på puls mellan 88-92% av maxpulsen och använder du borg-skalan runt 15-16.
-Ett pass med högintensiv kan struktureras upp enligt följande - 40 sekunders arbete, 20 sekunders vila, upprepas 8 gånger följt av 5 minuters vila och sedan upprepning i 3–4 block. Här bör effekten om du kör efter watt ligga på mer än 100% av din FTP runt 105-120%, pulsen mellan 92-100% och efter borg skalan mellan 17-19.

Tillåt dig som cyklist att få tillräckligt med vila mellan passen och känn dig fräsch och redo när du ska utföra intervaller. Det är jobbigt att ta i men känslan och belöningen efteråt är väl värt.

Styrketräning

För dig som Trike-cyklist är styrketräning en viktig del av din cykelträning, då den förbättrar din muskelkraft, din koordination och minskar risken för skador. Det finns en stor och stark koppling mellan benstyrka och cykelprestation, vilket betyder att en stark underkropp bidrar till att du som cyklist kan hålla en högre hastighet och en bättre uthållighet. Fokus för dig som cyklist bör ligga på de stora muskelgrupperna i underkroppen samt bålstabilitet.

Exempel på styrkeövningar:

-Knäböj i smithmaskin – denna övning förbättrar benstyrkan hos dig som cyklist och då även kraftutvecklingen, det är lättare att hålla balansen än med helt fria vikter.
-Benpress i smithmaskin – bygger upp styrka i lår- och sätesmuskulaturen.
-Höftlyft – stärker sätet och förbättrar kraftöverföringen till pedalerna.
-Kabelrotation – förbättrar bålstabiliteten och kontrollen på cykeln.

Styrketräning kan du utföra 1-2 gånger i veckan, självklart beror det på hur du som cyklist känner dig och under vilken period under året vi befinner oss i. Under passen bör du sikta på 8-12 repetitioner och totalt 3 set för varje övning. Det är viktigt att du som cyklist är ny till att styrketräna börjar med lägre vikter och lär dig ordentlig teknik och kontroll innan du börjar lägga på mycket vikt.

Rörlighetsträning

För dig som trike-cyklist är det viktigt att utveckla en god rörlighet eller bibehålla den befintliga. Detta görs för att du som cyklist inte ska skada dig och kan hjälpa dig undvika förslitningsskador. Fokus för dig bör ligga på rörlighet i höften, axlarna och ländryggen, detta är typiska problemområden där smärta kan uppstå vid dålig rörlighet. Detta hjälper även dig som cyklist att sitta bättre på cykeln men även en ökad biomekanisk effektivitet.

Rörlighetspassen är inte något som behöver ta lång tid utan som utförs förslagsvis precis innan och precis efter pass. Det behöver inte ta mer än 5 minuter per gång. Målet för dig som cyklist är att öka rörelseomfånget successivt, detta görs genom dynamiska övningar såsom höftöppnare, bröstrygg rotationer, rörlighetsövningar för axlar och höftböjare.

Mental träning

Mental styrka är en avgörande faktor för framgång inom all idrott, men kanske särskilt för paraidrottare där mentala utmaningar ofta är en del av träningen och tävlandet. Att du utvecklar strategier för att hantera stress, stärka motivationen och bygga upp självkänsla kan vara avgörande för din prestation och långsiktigt välmående och utövande av cykel.

Några nyckelområden för dig som cyklist inom mental träning:

Målsättning: För dig som cyklist är det viktigt att sätta realistiska kort- och långsiktiga mål för att du ska behålla motivationen.

Visualisering: Det är viktigt att du föreställer dig olika tävlingssituationer och tränar på mentala strategier för att förbereda dig.

Stresshantering: Du som cyklist behöver lära dig tekniker för att hantera press och nervositet som kan uppstå. Att göra dig så redo som möjligt för ett pass eller en tävling kan göra det enklare att minimera stressen, till exempel lägg fram kläderna i tid, hämta nummerlapp i god tid eller ät din favoritmat dagen innan. Små medel som om de läggs ihop ger dig goda förutsättningar att göra ditt bästa för dagen.

Reflektion: Genom att reflektera kan du som cyklist analysera både positiva och negativa träningspass för att kontinuerligt utvecklas. Att reflektera gör att du kan förändra ett beteende som kan skada din träning men även synliggöra det som gör dig glad och utvecklar din träning framåt.

Periodisering

Kanske vill du som cyklist tävla eller har ett specifikt mål såsom Vätternrundan i åtanke, isåfall är periodisering väldigt viktigt för dig. Att periodisera sin träning innebär att under olika perioder under ett år tränar vi på olika fysiologiska aspekter. Exempel på olika perioder:
Period 1 - Hög träningsvolym men lägre intensitet
Period 2 - Lägre träningsvolym men med högre intensitet
Period 3 - Styrka och återhämtning

Periodisering används som ett kraftfullt verktyg för att du som cyklist kan på bästa sätt vara redo för just ditt specifika mål eller tävling. Vätternrundan som ett exempel är långt och då behöver fler perioder inför detta lägga fokus på mer volym men lite lägre intensitet för att bygga en stor aerob grund. Däremot bör det även implementeras perioder med högre intensitet. Däremot ska du

tävla inom cykel, behöver du som cyklist lägga in mer perioder med högre intensitet för att klara av att hantera attacker och mer explosiva inslag. Perioder med högre intensitet kräver även mer återhämtning både fysiskt och neurologiskt, därför att det viktigt att perioder med högre intensitet planeras in rätt och att du som cyklist inte formtoppar för fort. En väldigt viktig period för dig som cyklist är perioder med styrka och återhämtning, ge kroppen och hjärnan tid att återhämta sig mellan block och även ett längre break under hösten/vintern för att mentalt ladda om och göra rum för andra saker i livet. Detta kommer göra cyklingen livslång och hållbar över en längre period.

Att periodisera sin träning är något svårt och som kräver en god förståelse för sin egna förmåga och möjligheten att återhämta sig, förslagsvis är det om du befinner dig i dessa tankar en god ide att ta kontakt med en coach som kan hjälpa dig med sin expertis och hjälpa dig framåt.

Ytterligare ett exempel på periodiserings upplägg:

Årsplanering: Dela upp året i olika träningsfaser med tydliga mål.

Blockplanering: Planera träningsblock om cirka 4 veckor där olika aspekter (volym, intensitet, styrka) prioriteras.

Tävling och återhämtning: Integrera tävlingar och se till att planera in tid för återhämtning.

Flexibilitet: Se periodiseringen som en ram snarare än en strikt plan – vissa dagar kommer att kräva justeringar beroende på energi och dagsform.

Specificitet (För den som vill tävla/prestera inom specifika lopp)

För att du som cyklist ska kunna prestera samt må bra på tävlingsdagen eller ute på vägarna är det viktigt att träna på så lika förhållanden som möjligt och inte utföra för mycket träning inomhus (vilket växer). Detta innebär för dig som cyklist att träna med den utrustningen du använder när du tränar ute eller under tävling för att bli van på hur utrustningen fungerar och beter sig i olika moment.

Om du tänker tävla är det viktigt att du tränar de distanser du ämnar tävla inom för att vänja sig. Vänj dig även vid att cykla i backar, ta kurvor snabbt och arbeta med kadensen.

Att träna specifikt för dig som cyklist handlar inte bara om att göra dig fysiskt förberedd utan det ska även ge dig en trygghet i utrustningen och ett lugn. Detta kan användas av dig som cyklist som ett sätt att minska stressen inför större dagar på cykeln, du och din cykel ska fungera i harmoni i alla moment.

Sammanfattning

Den bästa träningen är den som är anpassad efter dina individuella behov och mål. Genom att du balanserar volym, intensitet, styrka, rörlighet och mental träning kan din utveckling optimeras och skador undvikas. Oavsett om ditt mål är att tävla på hög nivå eller att du vill förbättra hälsa och välmående, är en genomtänkt träningsstrategi din nyckel till långsiktig framgång och hållbart utövande inom Trike-cykling.

Tandem (B)

Klasserna MB, WB

Volym
För dig som tränar tandemcykling är det viktigt med rätt mängd volym, detta för att bygga uthållighet men också träna på samspelet mellan pilot/förare. Den huvudsakliga träningen bör syfta till att förbättra den aeroba kapaciteten, därför behöver vi träna relativt hög volym. Ett bra riktvärde är någonstans mellan 8-14 timmar i veckan. Blanda de längre lugna passen med korta högintensiva pass. De lågintensiva passen bör ligga på mellan 2-3 timmar och de högintensiva mellan 1-1,5 timme. Håller vi oss till detta kommer vår kapacitet att öka märkbart.

Intensitet

Under de högintensiva passen är det viktigt att vi polariserar, detta betyder att vi tränar olika hårt under olika pass och i förhållande till den totala volymen. Ett förhållande på 80/20 är ett bra riktvärde, där 80% av träningen utförs i de lägre intensitetszonerna medan resterande 20% bör ligga inom de över intensiteterna för att förbättra olika delar av den fysiska förmågan. Eftersom tandem är en tvåenighet är det viktigt att bägge involverade tränar och strävar efter att utveckla samma förmågor under samma period.

Styrketräning

Systemvikten i tandem är högre än vid en solo cyklist, därav blir styrketräning viktigt. Styrketräning blir även viktigt för att den allmänna hälsan ska bli bättre. Kategorin kräver att vi utvecklar en stark bål men även starka ben. Detta eftersom det hjälper oss med balans och teknik när vi cyklar under längre perioder. Sikta på ca 2-3 pass i veckan, där övningar till exempel kan innefatta knäböj, marklyft, benpress, kabelrotationer och variationer av plankan. Målet blir även att styrkan ska vara jämn mellan pilot och cyklist.

Rörlighetsträning

Cykling är statiskt i sin natur som idrott, samma position under längre tid kan leda till stelhet i höfter och rygg. Därför behöver vi en regelbunden rörlighetsträning helst varje dag i ca 5 minuter innan och efter pass. Men även under vilodagar behövs detta, vilket kan förhindra överbelastningar och förbättra effektiviteten hos dig som cyklist. Fokus bör ligga på dynamisk rörlighet, till exempel benpendlingar och axel cirklar men även övningar för höftböjare, hamstrings samt ländrygg bör prioriteras. Det går även att implementera yoga som ett alternativt träningssätt för att främja rörligheten ytterligare.

Mental träning

Ett av de viktigaste elementen för tandemcyklister är tillit till varandra. Tilliten till piloten från dig som cyklist behöver vara hög. Det kräver mentalträning med fokus på kommunikation, samarbete och stresshantering som en enhet för att

skapa en hållbar duo. Utvärdera och reflektera löpande över hur samarbetet fungerar för att reda ut eventuella olikheter mellan pilot och cyklist och bli starkare mentalt tillsammans.

Periodisering

Genom att vi delar in träningen i olika perioder går det att undvika överträning och överbelastningsskador samt möjliggör för ett hållbart idrottande över längre tid. Ge dig tillräckligt med tid till återhämtning mellan olika perioder. Till exempel tränar vi bra i 3 veckor med struktur. Då är det viktigt att dra ner på tempot under 1 vecka för att träningen ska ha en gynnsam effekt. Beroende på vart i säsongen vi befinner oss bör även olika fysiologiska aspekter fokuseras på, till exempel under vinterhalvåret bör inte fokus ligga på korta hårda intervaller utan mer lugnare pass för att bygga en stor aerob grund. Här är det viktigt att individuellt anpassa hur långt ett block är. Vissa tolererar mer belastning än andra. Dock är 3-1 förhållande mellan träning/vila (mätt i veckor) en bra grundpunkt att utgå ifrån. Att göra en kalender för ett helt år kan även detta vara en bra ide för att efter detta dela upp det i olika perioder (makrocykler), detta tydliggör för när det bör läggas fokus på olika system men även för att göra tid för sociala tillställningar och livet som helhet. Att periodisera sin träning är ofta komplext, ta gärna hjälp av en coach ifall detta är något du finner intressant, annars håll det enkelt.

Specificitet (För den som vill tävla/prestera inom specifika lopp)

Träningen bör så länge det går att efterlikna tävlingssituationen, där utrustning och intensitet bör anpassas efter detta. Piloten och cyklisten bör därför genomföra mycket av träningen tillsammans, där inslag av exempelvis kurvtagning, spurter och starter med mera implementeras för att göra er säkra på materialet. Sträva även efter att träna i förhållanden som liknar tävlingsförhållanden, exempelvis på liknande banor. Vid tandemcykling kan effektmätare nyttjas i syfte att utvärdera och jämföra den gemensamma insatsen för att skapa ett effektivt samarbete inom olika specifika tävlings situationer som kan uppstå.

Sammanfattning

Träning för tandem cyklister involverar mycket samspel och mental träning för att skapa en stark duo som tränar och eventuellt tävlar tillsammans. Det skapar något unikt inom cykelsporten, skulle vissa påstå. Men det får även inte +glömmas bort att alla är individuella och svarar olika på träning.Testa dig fram och lyssna på folk runt omkring dig men gör alltid en egen utvärdering för att undvika skador och liknande så kommer ditt cyklande att kunna bli livslångt.