

Hvar og hvenær



æfingar samkvæmt þessari þjálfun-aráætlun átt þú sjálf/-ur að hafa fengið tilfinningu fyrir því hvernig best sé fyrir þig að haga áframhaldandi þjálfun þinni.

Hjólað á hægum hraða

Hjólað á hraða þar sem púls þinn (hjartslátturinn) er um 80-100 slög á mínútu (sjá bláan karl í töflu).

Hjólað á miðlungshraða (vegalengdarviðmið)

Hjólað á hraða þar sem púls þinn er 180 slög á mínútu að frádregnum aldri þínum, þ.e.a.s. manneskja sem er 50 ára hjólar þannig að púlsinn slái 180 sinnum á mínútu mínus 50, þ.e. 130 sinnum á mínútu (sjá rauðan karl í töflu).

Hjólað á miklum hraða (sprettur)

Hjólað á hraða þar sem púls þinn er 200 slög á mínútu að frádregnum aldri þínum, þ.e.a.s. manneskja sem er 50 ára hjólar þannig að púlsinn slái 200 sinnum á mínútu mínus 50, þ.e. 150 slög á mínútu (sjá gulan karl í töflu).

Teygjuæfingar

Eftir að hafa hjólað skalt þú alltaf, óháð því hvernig líkamsástand þitt er, teygja á vöðvunum meðan þeir eru ennþá heitir. Með því kemur þú í veg fyrir auma vöðva (harðsperrur) og dregur úr líkum á smámeiðslum s.s. tognun á liðböndum eða vöðvum.

Hvernig kemst þú af stað?

Það hjálpar þér að hefja hjólaðæfingar að hafa tekið ákvörðun um að gera hjólið hluta af þínu daglega lífi. Þá er eftir að gera hjólið tilbúið til notkunar eða jafnvel að kaupa nýtt. Notaðu hjólið daglega og þá jafnvel

sem samgöngutæki til og frá vinnustað. Hægt er að hjóla í nánast hvaða veðri sem er ef maður klæðir sig eftir veðri og sömuleiðis er hægt að kaupa sérútbúnað fyrir hjól, svo sem nagladekk, til að auðvelda yfirferð í slæmu færi.

Finndu einhvern til þess að hjóla með því þannig verður það skemmtilegra.

Það næsta sem þú þarft að gera er að koma æfingum þínum inn í „stundaskrá“ dagsins. Gott er að setja sér markmið en hafðu þau raunhæf. Að hefja hjólaþjálfun er eðlilegur hlutur en það getur líka boðið upp á ýmsa erfiðleika ef þú ferð of geyst af stað. Farðu því rólega af stað og gættu þess að misbjóða ekki líkama þínum.

Hvar og hvenær?

Það er ekki mikilvægt hvar þú hjólar. Það er þó gott að nota hjólastíginn í þínu hverfi en ef þú vilt fara eitthvað annað en hann liggur verður þú að gæta þín á bílunum og öðrum vegfarendum á gangstéttunum. Eftir að myrkur skellur á er nauðsynlegt að hafa ljós á hjólinu og er mælt með að nota einnig endurskinsmerki á hand- og fótleggjum. Ekki gleyma að fara eftir umferðarreglunum.

Ekki skiptir máli hvenær sólarhrings þú hjólar en þó er ekki mælt með því að hjóla strax eftir máltíð.

Búnaður

Best er að vera í einföldum klæðnaði þar sem notagildið er höfuðatriðið en gott er þó að fjárfesta í svokölluðum hjólabuxum með innleggi. Allt of margir hafa eyðilaggt fyrir sér þá

Búnaður



ánægju sem fylgir hjólaþjálfun með því að nota venjulegar buxur. Ástæðan fyrir því er sú að saumar og fellingar í efninu nuddast við húðina og gera hana auma.

Hægt er að fá hjólabuxur jafnt stuttar sem síðar og þú verður síður aum/-ur undan hnakknum ef þú notar slíkar buxur. Þá kann þér að þykja það skrítið en ekki er mælt með því að vera í nærbuxum undir hjólabuxunum.

Hjólahljalmur er góð fjárfesting og án hans skaltu aldrei hjóla.



Gættu að því að hljalmurinn passi þér og að hann sé þannig gerður að það lofti vel um höfuðið. Þá ætti hann ekki að vera of þungur. Þá getur þú einnig keypt sérstaka hjólatreyju sem hleypir út raka og kemur í veg fyrir að þú blotnir af svita. Slík flik heldur einnig hita á lendum og mjöðmum og einnig eru á honum litlir vasar þar sem hægt er að geyma t.d. verkfæri og vistir.

Þú getur ennfremur keypt þér hjólaskó, hjólahanska, regnjakka, vindjakka, gleraugu o.s.frv. en slíkur útbúnaður er ekki nauðsynlegur.

Hversu oft og hve langt?

Það geta verið margar ástæður fyrir því að fólk hafi ekki meiri tíma en 3 sinnum 45 mínútur á viku til að hjóla, en það er vissulega betra en að gera ekki neitt.

Hjólreiðar



Bæklingurinn er upphaflega gefinn út af Trimmnefnd Danmerkur sem gaf ÍSí góðfúslegt leyfi til þýðingar. Þessari útgáfu er ætlað að mæta þörfum fyrir leiðbeiningar um almenningsíþróttir.

Bæklingurinn er gefinn út sem hvatning til fólks um að stunda reglulega líkamsrækt. Niðurstöður hóprannsóknar Hjartaverndar benda eindregið til að reglubundin hreyfing:

- minnki áhættu á að fá kransæðasjúkdóma um þriðjung
- dragi verulega úr heildardánartíðni af völdum ýmissa sjúkdóma s.s. krabbameins

Reglubundin hreyfing er fjárfesting til heilsu og sýnt hefur verið fram á að það er aldrei af seint að byrja að hreyfa sig.

Látið hreyfingu vera það sem þið viljið gera, en ekki það sem þið þurfið að gera.

FRÆDSLUBÆKLINGUR ÍSÍ



Hjólreiðar góð leið til heilsubóta



Þýðandi: Hjördís Guðmundsdóttir, íþróttakennari
Ljósmyndir: Arnaldur Haraldsson

Bæklingurinn er gefinn út með styrk Íþróttanefndar Ríkisins.

Útgefandi: Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands
Íþróttamiðstöðinni Laugardal • Engjavegi 6 • 104 Reykjavík
Sími: 514-4000 • Fax: 514-4001 • Netfang: isi@isisport.is • Veffang: www.isisport.is

1. þrep



1. þrep: 12 vikur
Markmiðið með uppbyggingartímabilinu er að byggja líkamann smá saman upp þar til að þú getur hjólað þrisvar sinnum í viku, 90 mínútur í senn, án hvíldar. Til að hafa einhverja viðmiðun við ákvörðun æfingaálags á uppbyggingartímabilinu, þ.e. til að hafa stjórn á því sem við erum að gera, er einfaldast að styðjast við fjölda mínútna.

Það er ekki nauðsynlegt að hafa skeiðklukku – það er nóg að líta á armbandsúrið sitt til að fylgjast með því hvað tímanum líður. Þær mínútur sem eru upp gefnar í þessum bæklingi eru aðeins til viðmiðunar. Þegar þú nærð öðru þrepi uppbyggingartímabilsins verður úrið að öllu jöfnu óþarft. Tilfinningin fyrir tíma og hversu hratt þú getur farið eykst samhliða því að þú kemst í betra form.

1. þrep: uppbyggingartímabil, 12 vikur

Vika	Dagur 1	Tími	Dagur 2	Tími	Dagur 3	Tími
1	🚴🚴🚴🚴🚴🚴	27	🚴🚴🚴🚴🚴🚴	27	🚴🚴🚴🚴🚴🚴	32
2	🚴🚴🚴🚴🚴🚴	27	🚴🚴🚴🚴🚴🚴	27	🚴🚴🚴🚴🚴🚴	32
3	🚴🚴🚴🚴🚴🚴	27	🚴🚴🚴🚴🚴🚴	27	🚴🚴🚴🚴🚴🚴	32
4	🚴🚴🚴🚴🚴🚴	35	🚴🚴🚴🚴🚴🚴	33	🚴🚴🚴🚴🚴🚴	32
5	🚴🚴🚴🚴🚴🚴	35	🚴🚴🚴🚴🚴🚴	33	🚴🚴🚴🚴🚴🚴	32
6	🚴🚴🚴🚴🚴🚴	35	🚴🚴🚴🚴🚴🚴	37	🚴🚴🚴🚴🚴🚴	42
7	🚴🚴🚴🚴🚴🚴	35	🚴🚴🚴🚴🚴🚴	43	🚴🚴🚴🚴🚴🚴	38
8	🚴🚴🚴🚴🚴🚴	45	🚴🚴🚴🚴🚴🚴	43	🚴🚴🚴🚴🚴🚴	38
9	🚴🚴🚴🚴🚴🚴	35	🚴🚴🚴🚴🚴🚴	43	🚴🚴🚴🚴🚴🚴	38
10	🚴🚴🚴🚴🚴🚴	35	🚴🚴🚴🚴🚴🚴	41	🚴🚴🚴🚴🚴🚴	58
11	🚴🚴🚴🚴🚴🚴	50	🚴🚴🚴🚴🚴🚴	41	🚴🚴🚴🚴🚴🚴	58
12	🚴🚴🚴🚴🚴🚴	60	🚴🚴🚴🚴🚴🚴	47	🚴🚴🚴🚴🚴🚴	68

🚴 = 3 mín. á hægum hraða 🚴 = 5 mínútur á meiri hraða (á 1. æfingardeggi vikna 6-12 skalt þú, meðan þú hjólar eftir vegalengdarviðmiðinu, auka hraðann af og til í 1-2 mínútur, þegar þú treystir þér til.)

Hnakkhæð og staða



Skoðanir um hvernig sé best að sitja á hjólinu eru mismunandi eftir því úr hvaða grein hjólreiða viðmælandi þinn kemur. Margar og mismunandi aðferðir eru notaðar en grundvallarstilling sú, sem útskýrð er hér að neðan, hefur gefist vel fyrir flestar tegundir reiðhjóla.

Hnakkhæð og staða.

Auðveldast er að stilla hæðina á hnakknum með því að setjast á hann og styðja sig upp við vegg. Þegar fótleggirnir eru alveg beinir átt þú að geta hvílt hælana á fótstigunum í neðstu stöðu.



Stöðuna er einnig hægt að skoða á meðan þú situr á hjólinu. Stilltu fótstigið lárétt og leggðu fótinn á það. Haltu snæri með hangandi lóði upp að hnénu framanverðu. Lóðið á koma niður nákvæmlega á miðju fótstigsins og ef það gerir það er staða þín rétt, ella þarf að færa hnakkinn fram eða til baka þar til rétt staða næst.

2. þrep



Ef hjólið er með kappakstursstýri, þ.e. með „hrútshornum“ sem bogna niður á við, þá má mæla hæfilega lengd frá hnakknum að stýrinu með því að setja olnbogann fremst á stýrshálsinn (sjá mynd). Frá fingurgómum og fram að beina hluta stýris, ættu að vera 3-5 cm. Á fjallahjólum er stýrið venjulega haft nokkrum sentimetrum framar en á kappaksturshjólum.



Öndun

Öndun er mikilvæg og nauðsynleg til þess að koma hinu ómissandi „eldsneyti“ sem súrefnið er til líkamans. Reyndu eins og þú getur að anda í samræmi við átakið. Þú skalt leitast við að finna þann takt sem hentar þér best.

Það er sérstaklega mikilvægt að slaka á vöðvum í handleggjum, öxlum og hálsi þegar þú hjólar. Reglulegar breytingar á handstöðu þinni geta hjálpað þér til þess. Hjóláhreyfingarnar eiga sér stað í mjöðmum og fótleggjum. Regluleg og góð öndun hjálpar þér einnig að ná fram vöðvaslökun og þar með réttum hjóláhreyfingum. Þetta helst því allt í hendur.

Því miður verður efri hluti líkamans ekki afslappaður af sjálfu sér heldur finnur þú fyrst fyrir þeirri tilfinningu eftir nokkurn tíma í þjálfun. Til þess að slappa vel af verður þú fyrst og fremst að finna „þitt innra jafn-

vægi“. Um leið og þú ert komin/-n í hjólagallann, skalt þú reyna að loka áhyggjur hversdagsins úti þar sem andlegt jafnvægi mun leyfa þér að njóta hjólaferðarinnar og umhverfisins betur. Þá skalt þú hafa trú á sjálfri/-um þér þegar þú hjólar.

Það er góð tilfinning að þekkja líkama sinn og þegar þú hefur náð andlegu jafnvægi og þjálfunin er orðin ánægja út af fyrir sig getur þú einbeitt þér að því að slaka á þeim vöðvahópum sem eru í notkun.

2. þrep: 6 vikur

Markmið 2. þreps er að þú verðir í það góðu líkamlegu ástandi eftir 6 vikna æfingar að þú getir hjólað í 120-150 mínútur án þess að gera hlé á æfingunni. Fyrstu dagana finnur þú ekki mikinn mun á þjálfun samkvæmt 1. eða 2. þrepi. Engu að síður er best fyrir þig að byrja á því að hjóla í 20-30 mínútur á miðlungs-hraða, svo skaltu hjóla á hægum hraða í 5-10 mínútur og hjóla svo aftur í 20-30 mínútur á miðlungs-hraða. Smá saman skalt þú svo auka þann tíma sem þú hjólar á miðlungs-eða miklum hraða og stytta þann tíma sem þú hjólar á hægum hraða.

Það er ekki einungis mikilvægt að haga þjálfun sinni eins og greinir hér að framan í þessar sex vikur sem um ræðir. Þú verður einnig að leggja sérstaka rækt við að æfa öndunina, góðar fótahreyfingar (forðast að hjóla hjólbeinóttur!), staðsetningu fótanna á fótstigunum, áðurnefnda slökun í handleggjum, herðum og hálsi o.s.frv.

Í þessum bæklingi verður ekki gerð grein fyrir 3. og 4. stigi þjálfunar og er ástæðan sú að eftir 18 vikna

Teygjuæfingar



Aftanverðir lærvöðvar



Kálfavöðvar (haltu hælnum á jörðinni)



Innanvert læri



Beygjuvöðvar mjaðma (nári)



Djúplægari kálfavöðvar (haltu hælnum á jörðinni)



Framanverðir lærvöðvar



Brjóstvöðvar



Mjóbak



Hálsvöðvar



Rassvöðvar (réttivöðvar mjaðma)

Teygðu hægt á vöðvunum. Haltu teygjunni í 20-30 sek. Farðu hægt úr teygjunni. Endurtaktu teygjuna. Þú mátt „finna“ til á meðan þú teygir (teygja að sársaukamörkum) en ekki á eftir.

Þú átt að finna fyrir teygjunni í „rauðu“ vöðvunum sbr. myndir. Það er rangt að teygja og slaka ört til skiptis. Mundu að vera í góðu jafnvægi (halda góðri líkamsstöðu), slaka á og ekki gleyma að anda eðlilega.

- Teikningarnar eru lánaðar af Danske Fysioterapeuter.