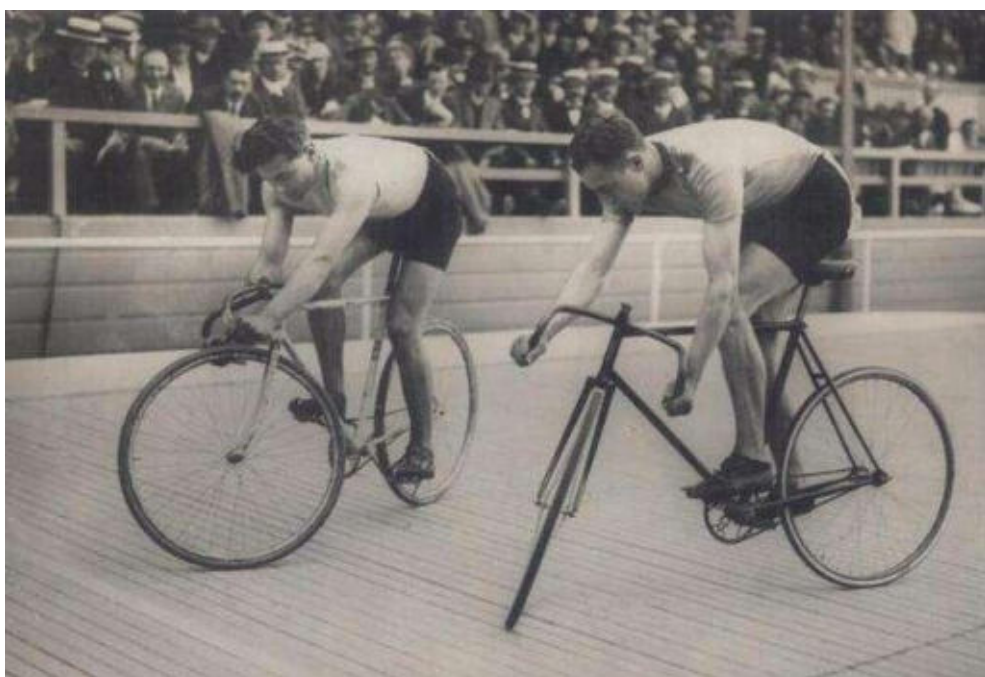


Träning

KONTROLL
CYKEL



LYGNENS
VENNER

Träningsprogram

Cykelkontroll innebär att ha kontroll på dig själv och din cykel i syfte att kunna hantera olika situationer som kan uppstå när vi är ute och cyklar. Finns behovet av denna kunskap? Josh Horowitz på active.com skriver fritt översatt:

“När det kommer till att jobba med cykelfärdigheter säger jag alltid samma sak till folk. Om du tror att du kan behöva förbättra dina kunskaper borde du förmodligen göra det. Om du inte tror att du behöver arbeta med dina kunskaper så borde du definitivt göra det!”

Träningsprogrammet innehåller en hel del olika övningar som var och en har en praktisk tillämpning i situationer som kan uppkomma i trafiken och som kan förhindra olyckor, öka tryggheten i gruppcyklingen och totalt göra gruppcyklingen säkrare och snabbare. Detta dokument är en mångkamp i cykelkontroll för att utveckla oss i klubben till att bli bättre cyklister.

Delmomenten vi ska träna på:

1. Uppvärmning
2. Bunny Hop - Hopp med cykel över hinder
3. Skarp sväng - Vända runt cykeln så snävt som möjlig i trångt utrymme
4. Track stand - Stå still med fötterna på pedalerna
5. Slalombana - Kort slalombana med koner på tid
6. Cykla i kontakt med parkompis axel mot axel
7. Panikbromsning - Effektiv bromsning på kortast sträcka
8. Cyklandes plocka upp och lägga ner vattenflaska
9. Cykla rakt och titta bak
10. Cykla utan händerna på styret
11. Långsamcykling

Träningens upplägg

1. Instruktören går först igenom teorin bakom varje övning, förklara syftet med övningen, vilka riskerna är och vilken utrustning som krävs.
2. Instruktör visar praktiskt hur man gör och en och en gör övningen med övriga som åskådare, för att se och lära.
3. Därefter träning på egen hand
4. Uppsamling och genomgång av övningen. Olika intryck insamlas från gruppen.

Utrustning

- ✓ Cykel, gärna reservcykel som du ej behöver vara så rädd om (vanliga pedaler ok)
- ✓ Hjälmskydd vid all form av cykling, så även denna
- ✓ Vanliga skor + cykelskor för de som har klickpedaler
- ✓ Vattenflaskor, minst en
- ✓ Instruktör tar med ofarligt hopphinder

Plats

- ✓ Lämplig asfaltplan, gärna med linjer t ex stor P-plats och ev. gräs i närheten.

1. Uppvärmning!

Syfte: Komma igång med balansövningar och kolla in gruppens status.

Mål: Cykla en lagom svår bana där alla utmanas.

Utrustning: Valfri cykel. Undvik klickpedaler om du har svårt att klicka ur vid obalans.

Risk: Risk för "sköldpaddan" om klickpedaler används

Genomförande

Detta är ett roligt och enkelt sätt att komma igång. En cyklist tar ledningen och guidar gruppen runt parkeringen. Här handlar det inte om att vara snabb, utan om att ha kontroll över cykeln.

Träna på att göra skarpa svängar, navigera mellan hinder och för en mer avancerad grupp, hoppa över en trottoarkant eller prova på "trackstand". Försök att hålla er så nära varandra som möjligt. Detta kan göras som en elimineringsövning där ni fortsätter tills den sista cyklisten måste sätta ner en fot eller tappar balansen och faller av cykeln.

Tänk på: Använd gärna en 2:a cykel eller var försiktig med premimcykeln. Det är inte kul att se sin dyrgrip gå i bitar. **Ingen av momenten ska göras långt utanför komfortzonen utan skynda långsamt och kontrollerat.**

2. Bunny hop: Hopp med cykeln.



Syfte: Kontrollerat kunna hoppa över hinder så som gatstenar, potthål, etc.

Mål: Kunna hoppa över hinder på 10 centimeter i hög fart med kontroll.

Utrustning: Cykel, gärna med klickpedaler, hinder och knäskydd.

Risk: Vid landning kan pedal slinta och foten åker ner i backen. Det är att föredra att använda klickpedaler.

Genomförande

TEORI: HOPP+RODD -> ANTIRODD i en kontinuerlig rörelse.

- a) Börja med att öva hopp på marken med kroppen rakt över fötterna.
- b) Gör hoppet på cykeln med kroppen rakt över pedalerna, där bakhjulet kommer högre upp.
- c) Kompensera för lägre framhjul med RODD dvs styre mot bröstet
- d) På höjd, återgå med ANTIRODD
- e) Slutligen hoppa över ofarligt hinder, t ex en handduk
- f) Fokusera på timing och övning.

Källa: EASIEST WAY TO BUNNY HOP - Kanske bästa videon ang. hopp med cykel: <https://www.youtube.com/watch?v=mGcWNY8oZmo>

3. Skarpa svängar



Syfte: Kontrollerat kunna vända runt på cykelbana eller annat trångt utrymme.

Mål: Kontrollerat köra i en 8:a inom en parkeringsruta med klickpedaler två varv

Utrustning: Cykel, gärna utan klickpedaler för den som är osäker, P-ruta

Risk: Vid obalans gäller det att få ner foten. Klickpedaler ökar risken för "sköldpaddan"

Genomförande

TEORI: Cykla långsamt med balans. Höjd blick

- a. Grunden är att ha balans
- b. Sväng ömsom vänster och höger i en kontinuerlig 8:a
- c. Fokusera på balans och övning.

4. Tackstand - Stå still med båda fötterna på pedalerna



Detta syftar till att få kontroll över cykeln i mycket låg fart, något som är lämpligt vid rödlys, stoppskyltar, väjningsplikt etc. Här gäller det helt enkelt att befinna sig med cykeln inom ett begränsat område i balans med båda fötterna på pedalerna, så länge som möjligt.

Syfte: Kontroll över cykeln i mycket låg fart vid rödlys, stoppskyltar, väjningsplikt etc.

Mål: Stå still med cykeln i balans i 10 sekunder

Utrustning: Cykel, gärna utan klickpedaler i början

Risk: Vid obalans gäller det att få ner foten. Klickpedaler ökar risken "sköldpaddan"

Genomförande

TEORI: Cykla långsamt och sakta ned till 0. Höjd blick ur sadel med vikt på framhjul

- a) Cykla ståendes i svagt motlut med avtagande hastighet. Pedalerna 9:15 med "bästa" fot fram och sväng lätt åt "bästa sväng"
- b) Sakta in och gå in i trackstand med hjälp av backen. Rulla lätt fram och bak samt ändra styret för att hålla balans

Källa:

https://www.youtube.com/watch?v=-0VnQJF_WKQ

<https://www.youtube.com/watch?v=nFtS4KYxz9k>

<https://www.youtube.com/watch?v=l6ABRLHLiTg>

5. Slalombana på tid



Syfte: Ta sig fram i trånga passager med sväng. Lära sig var bakhjulet finns

Mål: Obehindrat svänga runt slalombana med bibehållet flyt

Utrustning: Valfri cykel

Risk: Cyklist har för hög fart och tappar grepp eller balans

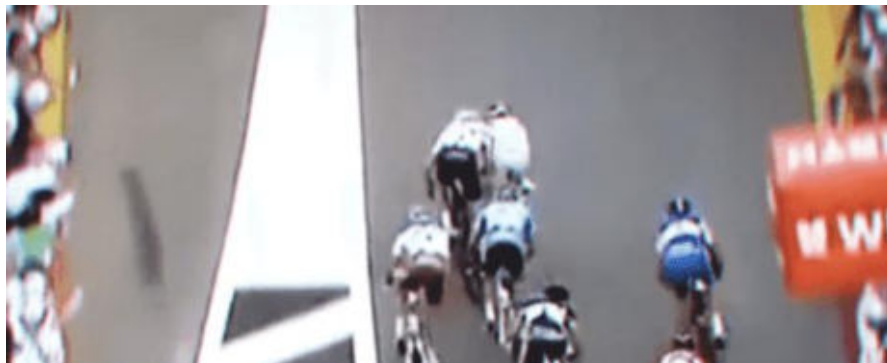
Genomförande

TEORI: Cykla med blick dit du ska med jämn sväng och fart.

Banan utgörs av koner (vattenflaskor) och start och mål ske vid samma plats. Konen längst bort är en 180° sväng. Kontakt med kon ger tidstillägg.

Tänk på att köra mjukt och kontrollerat. "Slow is fast"

6. Cykla med parkompis axel mot axel



Syfte: Hantera kontakt med parkompis för att undvika krasch

Mål: Kunna cykla axel mot axel kontrollerat 20 m

Utrustning: Valfri cykel

Risk: Kroka i varandras styre. Håll händerna nere i bocken och skydda styret.

TEORI: Cykla i kontakt med varandra där du **stöter bort parkomis, ej svänger bort** från parkompis. Höjd blick och fokusera på rak linje

Genomförande

- a) Börja med att cykla sida vid sida och med lätta repetitiva kontakter armbåge mot armbåge och händerna i bocken. Växla sida
- b) Övergå till att närmare cykling och slutligen axel mot axel

Tänk på: Para ihop så jämnstora personer som möjligt

Källa:

<https://www.active.com/cycling/articles/bike-handling-clinic-drill-that-skill?page=2>

7. Panikbromsning



Syfte: Få ner farten effektiv och säkert utan att tippa över styret

Mål: Få ner farten från hög till noll kontrollerat och effektivt reflexmässigt med bakvikt, utan att riskera att tippa över styret.

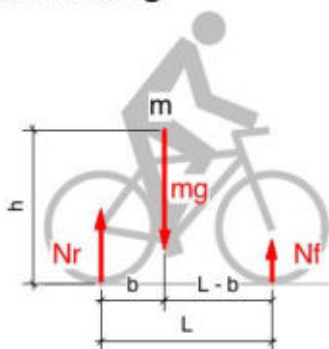
Utrustning: Valfri cykel med effektiva frambromsar på bra underlag med bra grepp

Risk: Tippa över styret eller glida med framhjulet

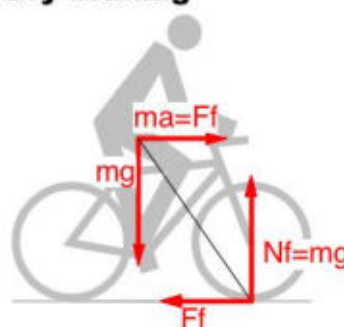
Genomförande

TEORI: Vid maximal inbromsning ligger all vikt på framhjulet och kroppsförflyttning bakåt är nödvändigt för att förhindra överslag. Endast **frambroms** är aktivt! Flytta bak kroppen genom att **sträcka på armarna, skicka rumpan bakom sadeln och sträck pressa hämlarna nedåt**.

no braking



heavy braking



- Börja försiktigt att bromsa endast med frambroms samtidigt som kroppen förskjuts bakåt
- Gå på hårdare med broms tills balanspunkten uppnås med kroppen låg och långt bak

Tänk på: Underlaget avgör hur hårt du kan bromsa. Om du tapper greppet så släpp på bromsen för att återgå till broms när grepp finns. Bromsa inte "hårt" i sväng. Vid maximal inbromsning så ligger 100 % bromseffekt på frambromsen!

Källa: <https://www.youtube.com/watch?v=wX4tFn4RzrU>

8. Cyklandes plocka upp och lägga ner vattenflaskor



Syfte: Få en bättre balans på cykeln.

Mål: Plocka upp och lägga ned en vattenflaska på båda sidor om cykeln.

Utrustning: Valfri cykel och en vattenflaska

Risk: Obalans vilket gör att man tappas kontroll och ramlar

Genomförande

- a) Börja med att cykla och hålla en hand på knät och följ med i trumptagen
- b) Flytta ner handen till vaden och följ med i trumptagen
- c) Gå ner längre och längre ned tills du kan cykla med i kontakt med ankeln och slutligen hälen
- d) Börja med att plocka upp flaskan på "lätta sidan"
- e) Lägga ner flaskan på "lätta sidan" utan att flaskan välter
- f) Ta upp och lägga ner flaskan på den "svåra sidan"

Källa: <https://www.youtube.com/watch?v=yDAitnHDXmA>

9. Cykla rakt och titta bakåt över axeln



Syfte: K.

Mål: Kunna titta bakåt åt både höger och vänster utan att avvika från linjen.

Utrustning: Valfri cykel

Risk: Bristande uppsikt framåt, avvikelse från rak linje när huvudet vrids.

Genomförande

- a) Börja med att cykla sida vid sida med en partner av liknande storlek och lägg handen på din partners axel och titta inåt mot din partner.
- b) Byt sida och kontrollera åt motsatt håll, men fortsätt att titta inåt över axeln.
- c) Byt sedan så att båda cyklar med stöd.
- d) Titta över axeln själv med din partner bakom och se till att du cyklar rakt. Korta blickar bakåt är vad som krävs.
- e) Kontrollera även under armhålan vid djupare ställning.

Tänk på: Du tenderar och svänga dit huvudet vrids, så lär dig att cykla rakt medan du tittar bakåt.

Källa: <https://www.youtube.com/watch?v=FS1LSz23Cy4>

10. Cykla utan händerna på styret



Syfte: Kunna cykla kontrollerat och släppa styret för att kunna ta på/av regnjacka etc.

Mål: Kunna cykla 100 m utan att hålla i styret.

Utrustning: Valfri cykel

Risk: Risk för krasch då hjulet kan vända tvärt vid obalans.

Genomförande

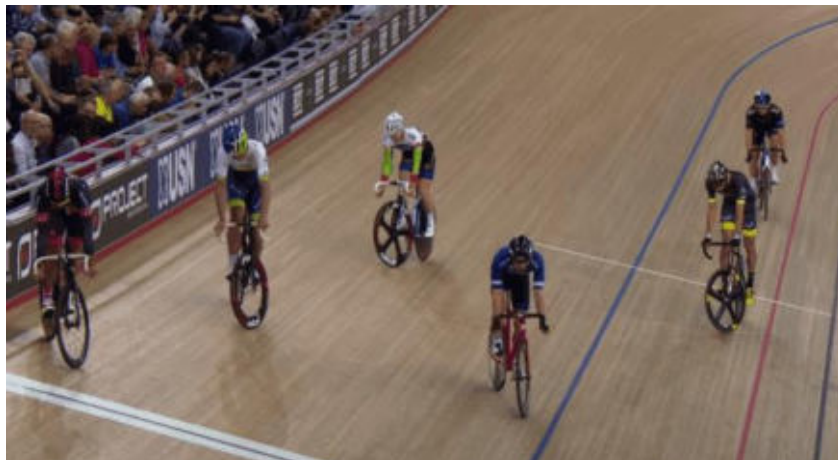
TEORI: Cykeln håller sig upprätt av sig själv genom kombination av gyroeffekt och geometri. Ju högre hastighet, desto lättare att hålla balansen.

- a) Detta görs på en längre raksträcka utan trafik och det är viktigt att komma upp i fart. Underlaget ska vara jämnt och fint.
- b) Börja med att släppa en hand i taget och växla.
- c) Övergå till att cykla med fingertopparna på styret. Lätta på fingertopparna när du känner att du är stabil och greppa styret om det känns osäkert.
- d) Cykla med ordentlig fart, flytta tyngden bakåt och res dig upp med blicken framåt. Du cyklar nu utan att hålla händerna på styret.

Tänk på: Det gäller att hålla blicken framåt och lägga tyngden bakåt med tryck på sadeln. Att hänga framåt gör att cykeln börjar vobbla. Slappna av och lyft blicken.

Källa: <https://www.youtube.com/watch?v=8rVOuve6YvQ&t=3s>

11. Långsamcykling



Syfte: Kunna cykla kontrollerat i låg hastighet när det är nödvändigt.

Mål: Kunna cykla 10 m på mer än 20 sekunder.

Utrustning: Valfri cykel

Risk: Risk för att inte få ned foten i tid vid bristande balans.

Genomförande

- a) Detta görs som en avslutande tävling där en tydlig mållinje sätts upp och alla startar samtidigt på given signal.
- b) Sträckan bör vara ca 10 meter.

Tänk på: Det gäller att hålla blicken framåt och inte fokusera på framhjulet. Använd tekniken från "trackstand". Hämta inspiration från videon nedan.

Källa: <https://www.youtube.com/watch?v=wVQNlyYXqjg>