

# DGI Spotkursus

The logo for DGI, consisting of the letters 'DGI' in a bold, blue, sans-serif font. The 'D' and 'G' are connected, and the 'I' is separate. The logo is set against a white background within a square frame.

**At køre op og ned**

# VELKOMMEN TIL: At køre op ned effektiv og sikkert



## *Kursets formål:*

At du tilegner dig de grundlæggende teknikker, for at køre mere effektivt og sikkert op og ned af bakker og bjerge..

# Teori og teknik om opkørsel

# At køre på bakke eller bjerge er hårdt – og svært

Alle har det hårdt på bakker og i bjerge.

Nogle har fysiske fordele, men alle kan lære at køre op – enten hurtigere eller lettere.

Hvis du kører opad som du kører på flad vej og ikke **er bevidst** om muligheder eller 'værktøjer' er det sværere.

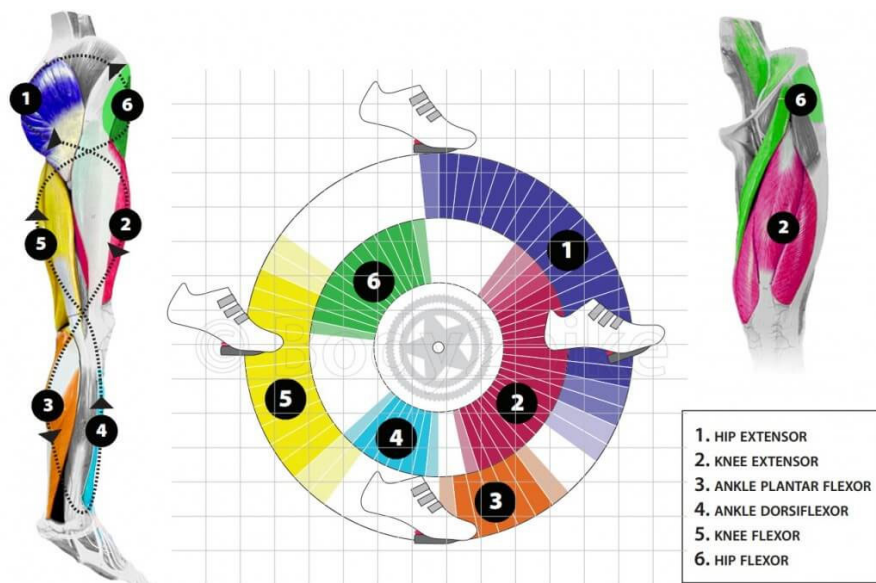
Det er ikke kun et spørgsmål om at mase på eller træde tungere og langsommere.

Vi starter med lidt teori om muskler og tråddet..



Mere 'power' eller bare aflastning –  
værktøjer og mål varierer

# Musklernes brug i 'det perfekte tråd'



Ét er at træde – men vi skal også kunne sidde (eller stå) godt – længe...

Langt de fleste af os motionister, har lært at cykle ved 'at træde' (kl. 1 – 5).

Nogle af os har hørt og lært om 'træk og træd'

Ét er at gøre det siddende – noget andet er at gøre det stående.

Noget helt andet er hvorfor?  
Dit helt personlige 'hvorfor'!

## HUSK

Du bliver bedre, til det du træner!

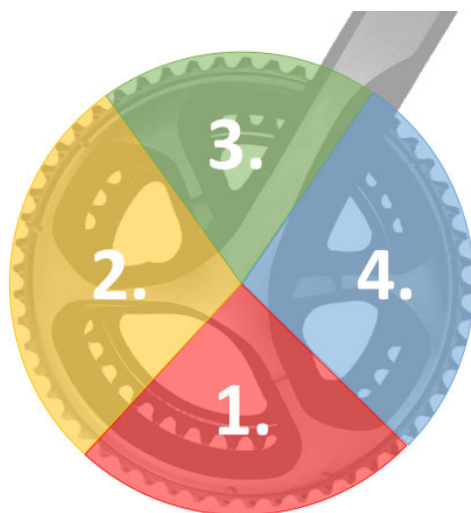
## 4 faser der danner et tråd

**1. SKRAB**

**2. TRÆK (OP)**

**3. SPARK**

**4. TRÆD**



Det 'runde' tråd's 4 faser

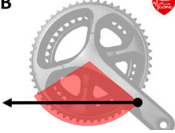

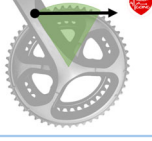
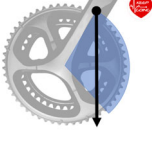
Normalt kører vi op med lidt langsommere kadence, end på flad vej. Vores normale tråd bruges, men bare med mere kraft på pedalerne.

Et tråd handler om at få pedalerne rundt, men egentlig er det bevægelser af benene fra hoften og ned, der skal holdes fokus på.

Fødderne er IKKE vigtige, men hvordan vi bruger de store muskelgrupper til at skabe bevægelserne.

Og, man behøver ikke at mase sig op i tungt arbejde – variation er det bedste våben: i kadencen, i tråddet og siddende/stående

# Elementerne der skal trænes (i det runde tråd):

<b>Skrab</b>	<p>1. SKRAB</p> 	Fase 1 – skoskraberen	<p>Aktivering af baglår og balden.          Husk at finde aktiveringen 5-8 cm under balden          Træk fra hoften IKKE hælen.          Specielt godt til TRI, bjerge eller enkeltstart (og bare afveksling)</p>	<p><b>Billedet er at:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- skrab 'noget' af sko</li> </ul>
<b>Træk (op)</b>	<p>2. TRÆK (OP)</p> 	Fase 2 – Knæ stemplet	<p>Aktivering af hoftebøjeren          Husk at finde aktiveringen 5 cm nede på låret eller i maven.          Kan bruges på bakkerne med fordel eller på MTB op af de små korte. (Contador videoen fra Spanien rundt i 2014)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- trække knæet op mod styret</li> </ul>
<b>Spark</b>	<p>3. SPARK</p> 	Fase 3 – Tyrepisk eller er kort spark	<p>Meget kort spark lige over toppen.          Bevægelsen flyder meget ind i fase 4, men prøv alligevel at holde</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kaste knæet fremover toppen eller som at slå med en tyrepisk</li> </ul>
<b>Træd</b>	<p>4. TRÆD</p> 	Fase 4 – Trykpressen	Kræver ikke så meget	<p>Træd/tryk ned mod bunden – den plejer ikke at skulle have yderligere info</p>
<b>Sakse</b>		Fase 1 i den ene side + fase 2 i den anden (skift med mellemrum)	<p>Se fase 1 og 2.          Husk at bevægelsen er rundt om hoften og fokus mentalt skal ligge dér under træningen</p>	<p>Klippe en gren over mellem lårbenene eller blot klippe noget over</p>
<b>Flow og store cirkler</b>		Alle 4 faser	<p>Flow – kom hele vejen rundt. Følelsen af at køre rundt uden at fødderne rører cykelskoene.          Med de store cirkler føles det som om man kører med et kranksæt med 250 mm pedalarmer</p>	

# Aflastning af 'Trådet' ved at skubbe i styret...



Ved let at skubbe styret væk, med hænderne på grebene eller inde ved frempinden er det (for nogle) lettere at spænde op i 'kernen' eller core.

Det vil føles som at skubbe sig tilbage på sadlen – dog uden at det bliver overdrevet

Med afsæt foran, vil det være lettere at skrabe foden i bunden af trådet..

Trække – eller skrabe (Fase 1)  
kan starte med skubbe til styret



# Aflastning af 'Trådet' ved at trække – i styret...



bikeradar

Ved at trække i styret let, med hænderne på grebene eller inde ved frempinden er det (for nogle) lettere at spænde op i 'kernen' eller core.

Med afsæt foran, vil det være lettere at træde foden mod bunden af trådet.

Samme metode kan bruges til, siddende at bruge fase 2, der i praksis handler om at trække knæet op mod styret..

Trække (Fase 2) – eller Træde (Fase 4)  
kan starte med trække i styret

# At stå op – og stadig aflaste tråddet



Ofte når vi står op trædes ned 'som vi plejer'.

Ved at trække knæet op mod styret, startende fra hoften (fase 2) og bare lade bevægelsen ned (Fase 4) komme af sig selv, vil du finde helt nye muligheder på vej op.

I et lidt tungere gear for at styre bevægelsen, vil du efterfølgende være mere frisk eller mindre presset i dit normale tråd...

Træk op (Fase 2) bruger hoftebøjnerne som 'ny' energikilde

# Når du skal 'op' er variation det vigtigste

Hvordan du kommer bedst op af en bakke eller et bjerg er personlig.

At skabe variation mellem de forskellige muligheder vil give øget fart eller mere overskud.

Du skal træne det bevidst – og huske dine muligheder, når du er i situationen..



Trække – eller skrabe (Fase 1)  
kan starte med skubbe til styret



Trække (Fase 2) – eller Træde (Fase 4)  
kan starte med trække i styret



Træk op (Fase 2) bruger  
hoftebøjnerne som 'ny' energikilde

# Teori og teknik om nedkørsel

# Fart og sikkerhed hænger sammen på vej ned!

Det går meget hurtigere end på flad vej og selvom meget måske kan hentes er sikkerheden vigtigst!

- Kig der hvor du skal hen!
- Hold hænderne på styret
- Hold afstand
- Farten i sig selv går at tingene går hurtigere – det er DIN vurdering!
- Find din linje og hold den



Pas vej ned er **sikkerheden**  
ekstra **vigtig**

# Hændernes placering har en betydning

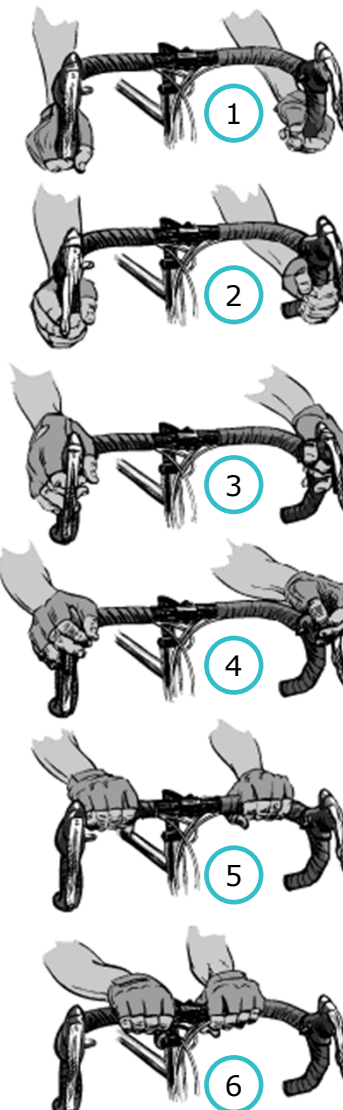
Både for styreegenskaberne og bremseevnen

Hvis du har set på de professionelle på deres nedkørsler på TV har du sikkert set alle 6 positioner. Der er forskellige grunde til deres valg – og det skal der også være på dit. Du skal kunne **bremse** og styre cyklen – og være sikker på begge dele.

1. Du har lavt tyngdepunkt og gode styre muligheder med bred fatning og hænderne hopper ikke af styret, hvis du rammer et hul
2. Her kan du også nå bremserne, men er måske ikke komfortabel med at sidde så lavt?
3. Du kan styre og måske føler du dig mere sikker her, men hvis du rammer et hul kan hænderne hoppe af.
4. Du føler dig 'aero', men holder du fastisk fast og kan du styre?
5. og 6. Du har ikke mange chancer for at bremse, men de professionelle gør det fra tid til anden.

Tidligere var 1./2. det, der blev trænet når 'man' skulle sydpå og køre.

Erfaring har vist at **det sikreste** er der hvor du kan **styre** og **bremse!**..



# Bremse på en nedkørsel

Det vigtigste er at bremse i tide og ikke for hårdt!

- Hvis du bruger forbremsen alene kan du falde forover og varme fælgen/skiven for meget
- Hvis du bruger bagbremsen alene eller for meget kan baghjulet skride ud
- 60% forbremse og 40% bagbremse er det bedste våben
- skub eventuelt enden lidt bagud for at styrke balancen og modvirke at blive at blive sendt fremad..



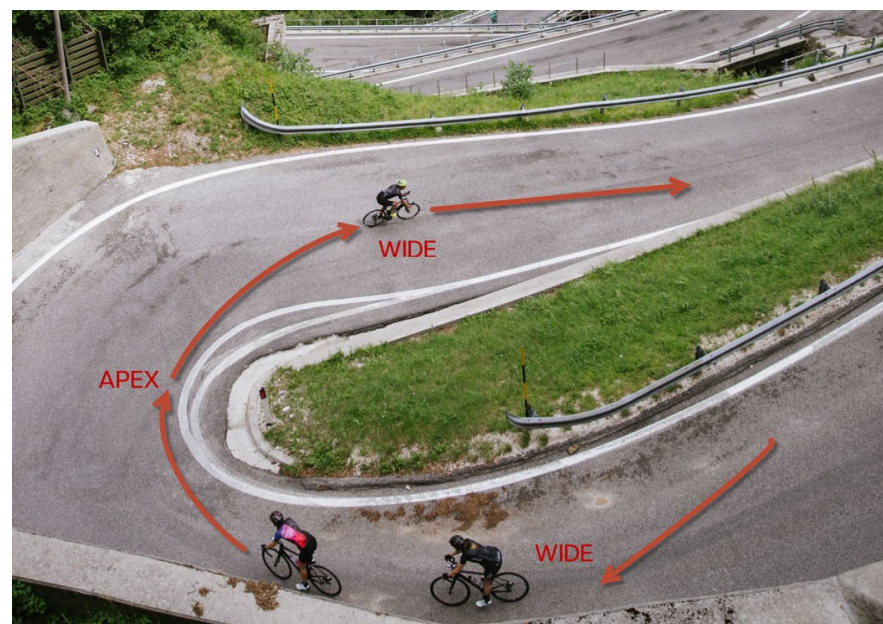
# At dreje på en nedkørsel (eller bare høj fart)

Der er stadig god latin ikke at dreje og bremse på samme tid, men det kan være nødvendigt for dig

Men meget afhænger ikke af farten gennem svinget, men den linje der tages gennem svinget.

- Start bredt (husk at tjekke for bagved kommende)
- Skær ind i svinget og vær sikker på ikke at ende for langt ude på den anden side
- Hvis du kører i andet tempo end de andre, skal du være ekstra opmærksom..

Billede fra: [www.liv-cycling.com](http://www.liv-cycling.com)



Det er **dig**, der skal føle dig sikker!



# GCN har 5 råd, der er værd at høre:

<https://www.youtube.com/watch?v=AuWNJ745Zzs>

