

# ”En cykel om dagen...”

## Beskrivelse:

Gå fra kontorstol til kontorcykel. Ideen er at medarbejderne har en cykel til rådighed i mindst ½ time dagligt, hvorefter det står jeres kolleger frit for at hugge den.

## Formål:

- Få dækket dit daglige behov for motion mens du arbejder, og tag hjem med god samvittighed.
- En cykeltur varierer samtidig din siddestilling og giver dig fornyet energi.
- Afprøv en lydsvag og driftssikker model, inden I vælger at investere. Vær opmærksom på at det bør være modeller med lavt styr, for at de kan gå under skrivebordene, og at modstandsregulering sidder tæt på sædet. Modeller med magnetbremse er de mest lydsvage. Sundhedsordningen hjælper gerne med at tilpasse Tunturi F30.

## Tid:

Afhænger af den træningsform du vælger. Se forslag på side 2


## Antal deltagere:

Max. 14 deltagere på en 7 timers arbejdsdag

## Praktisk:

Cyklen står på Kastanie Alle 26 og skal som udgangspunkt hentes og bringes tilbage af den enkelte afdeling. Den kan bookes ved at skrive til [jlyg@sonderborg.dk](mailto:jlyg@sonderborg.dk). Cyklen vejer 25 kg, men har transporthjul. I specielle tilfælde kan vi være behjælpelige med transport.



Indhold	Antal	Leverandør
 Tunturi F30 (skåret til)	1	Tress

## Indstilling af sæde:

- Indstil sadlen frem/tilbage: Når pedalen peger vandret fremad, skal du kunne føre en lodret linje fra forsiden af knæet ned til akslen i pedalen. Hæng evt. et lod i en sytråd, så du nemmere kan måle.
- Indstil sadlen op/ned: Sid lige med dit bækken på sadlen. Når pedalen peger lodret ned, indstiller du højden så du har strakt ben, når **hælen** er på pedalen. Så passer den når du sætter forfoden på.

# Cykeltræning

Det gælder i princippet om dagligt at lave noget i mindst 1/2 time i moderat intensitet. Det vil sige at du bliver forpustet men stadig kan føre en samtale. Så har du bidraget til at øge din sundhed den dag.

Der er mange måder at træne på. Borg-skalaen kan give dig et indblik i nogle af dem. Skalaen kan bruges på alle aktiviteter, og kan hjælpe dig med at vurdere intensiteten. Moderat intensitet ligger i de to grønne felter, og grænsen fra moderat til hård træning ligger ved trin 15. Over trin 15 er fokus som regel på præstation og kondition.

## BORG-SKALA

Borg-trin	Oplevelse/intensitet	Træningseffekt
6	Hvile	Ingen
7	Det føles meget let Svært at mærke forskel på niveau	Opvarmning/nedvarmning
8		
9		
10		
11	Du kan mærke at du træner - men det er slet ikke hårdt	Sundhedseffekt - men kræver lang tid
12		
13		
14	Snakkegrænsen Du kan snakke men sætningerne bliver afbrudt af åndedrag	Kondition og sundhed for de fleste
15		
16	Kraftig forpustet - Du puster kraftigt og kan kun svare med enkelte ord	Effektiv kondition -men hård træning
17		
18	Udmattelse Få minutter eller sekunder til at du må stoppe	Præstations- og sprintevne
19		
20		

Kilde: [www.motionsonline.dk](http://www.motionsonline.dk)

**Trin 11-13:** Cykel > 45 min. med nævnte intensitet

**Trin 14-15:** Cykel mindst 20-30 min. for begyndere og længere tid for trænede.

Ønsker du at presse dig selv lidt kan du forsøge med intervaltræning. Ex:

14	For relativt utrænede	3-6 gentagelser: 3 min cykling : 1 min pause.
15	Niveau: Snakkegrænsen	Eksempel: 3:1:3:1:3:1:3:1:3
16	For øvede	Mindst 4 gentagelser: 3 min. cykling : 3 min. pause
17	Niveau: Kraftig forpustet	Eksempel: 3:3:3:3:3:3:3:3:3
18	For veltrænede	Mindst 5 gentagelser: 1 min. cykling : 1 min. pause
19	Niveau: Udmattelse	Eksempel: 1:2:1:2:1:2:1:2:1
20		