

Fakta om Mountainbike

Mountainbiking er en glimrende motionsform, der kombinerer kredsløbstræning med naturoplevelse, sjov og ballade. Du behøver ikke at have høje bjerge i baghaven for at kunne køre mountainbike. De hjemlige skove er nemlig et fremragende træningsmiljø. Fordelen ved mountainbike sammenlignet med landevejscykling er, at terrænets beskaffenhed stiller større krav til hele kroppen. Arme, ryg og skuldre er lige så meget involveret i kørslen som ben og baller. Samtidig ryger pulsen op og ned i takt med terrænets stigninger, og derved oplever du en fremragende form for naturlig intervaltræning.

Fordele ved Mountainbike

Stor naturoplevelse kombineres med eminent kredsløbstræning. I modsætning til landevejscykling oplever du en langt mere alsidig træning af kroppens store muskelgrupper. Kalorieforbrændingen er derfor særdeles høj. Risikoen for skader er lille, så længe du ikke styrter.

Ulemper ved Mountainbike

Hvis du ikke allerede er den lykkelige ejer af en mountainbike er sporten ret udstyrskrævende. Afhængigt af vejrliget er det ikke altid lige sjovt at køre mountainbike. Desuden kræver sporten tilgang til egnede naturområder.

Mountainbike er typisk ...

- ◆ Udendørs
- ◆ Ude i naturen

Mountainbike er typisk ikke ...

- ◆ Holdsport
- ◆ Konkurrence
- ◆ Til musik

Mountainbike har en særlig effekt på ...

(★★★★ = helt i top, 0 stjerner = ingen effekt)

Udholdenhed	★★★★
Kalorieforbrænding	★★★★
Armmuskler	★★
Brystmuskler	★
Rygmuskler	★★★
Mavemuskler	★★★
Baldemuskler	★★★
Lårmuskler	★★★★
Lægmuskler	★★★★
Sved på panden	★★★★★
Balanceevne	★★★
Smidighed	★

Motorik ★★★★★

Anti stress/bedre humør ★★★★★

Indre ro ★★★

Så god er **Mountainbike** til at forebygge ...

(★★★★★ = helt i top, 0 stjerner = ingen effekt)

Dårlig ryg ★

Kredsløbsforstyrrelser ★★★★★

Knogleskørhed ★

Så mange kcal forbrænder **Mountainbike**på 30 minutter

Din vægt kcal.

Ca. 50 kg 300 kcal

Ca. 65 kg 330 kcal

Ca. 75 kg 360 kcal

Ca. 85 kg 390 kcal

Ca. 100 kg 450 kcal

Skader

Risikoen for skader er generelt **lav**

Typiske skader

Kører du forsvarligt, er risikoen for skader meget lille. Selv de bedste kan dog komme til at vælte på cyklen, og skader kan derfor forekomme

Find formen på cykel

Der er noget helt specielt ved at cykle.

Det er dejlig afstressende at bevæge sig næsten lydløst hen ad en stille landevej på en velsmurt cykel. Du mærker naturen med alle sanser på en helt anderledes måde end indendørs i en bil. Har du nogen at følges med, bliver oplevelsen endnu bedre.

Træning på cyklen

[Sådan kommer du i gang](#)

[Sådan holder du gejsten](#)

[Varier din træning](#)

[Træningsprogram for
begyndere](#)

[Træningsprogram til 120
km løb](#)

[Træningsprogram til 200 km løb](#)

[Vintertræning](#)



Mountainbike

Alle kan køre på mountainbike, på alle niveauer, hvornår og med hvem du har lyst.

[Slip for styrt](#)

[Køreteknik og smarte tricks](#)

[Træningsprogram for begyndere](#)

[Førstehjælpsudstyr til cyklen](#)

[Brug cyklen til både træning og transport](#)

[Pas på pungen, mand!](#)

[Tips til mountainbike](#)

Vælg det rigtige udstyr

[Derfor racercykel](#)

[Racercyklen del for del](#)

[Derfor mountainbike](#)

[Mountainbiken del for del](#)

[Sådan bruger du udstyret optimalt](#)

Undgå smerter og skader

[Undgå smerter og skader](#)

[Pas på mandens ædlere dele](#)