

## Ugens motionstip



### **Cykling bør ikke være din eneste motionsform!**

Cykling er super godt for din kondition, dit kredsløb og for forbrændingen - men dine knogler er ikke glade, hvis al træningen foregår i pedalerne.

Undersøgelser viser, at cykelryttere der ikke træner andet end cykling mister knoglestyrke. Forskerne har fundet ud af, at man har brug for vægtbærende træning for at holde knoglerne sunde og stærke.

Vægtbærende træning er fx løb, styrketræning, fodbold, basketball, tennis osv., hvor du bærer din egen vægt under aktiviteten.

Cykeltræning giver ikke nogen belastning af dine knogler, og derfor tvinges knoglerne ikke til at blive stærkere. Men hvis man løber, styrketræner, spiller fodbold osv., så belastes knoglerne af stød og retningsskift, der forplantes i knogler og sener, og derfor tvinger knoglerne til at blive stærkere.

Det er godt at starte ud med cykling, idet det som sagt ikke belaster dine led, men lidt efter lidt bør du supplere med fx styrketræning eller løb og på den måde være både sund og få stærke knogler!