

Träna smartare och höj motivationen med en cykeldator

När du läser på om cykeldatorer kan informationen lätt bli överväldigande. En cykeldator ger oändlig med information och ofta till och med mer än du behöver. Därför har vi sammanfattat vilka funktioner som vi på Henrikssons tycker är viktigast för att träna smartare, bli snabbare och ha roligare när du cyklar.

En cykeldator är idag vanligen trådlös och utrustad med GPS, kartfunktioner samt ger dig oändligt med träningsdata och real-feedback. Real data såsom hastighet, tid och distans kan vara roligt och motivationshöjande att kolla på under din cykeltur, men det finns mycket mer relevant information du kan ha nytta av och som gör dig både smartare och snabbare. Med en cykeldator kan du koppla ihop puls, kadens, cykelns växlar, wattmätare och trainer genom Bluetooth eller ANT+. Vi har listat de mest användbara funktionerna, hur du använder och tolkar dem!

För dig som vill bli snabbare på din favoritrunda.

Om du har en runda hemma som du brukar cykla med tidtagning, finns ett antal funktioner du kan ha nytta av. Genom att lägga in din bana i cykeldatorn kan du i förväg bestämma vilken målfart du önskar och datorn kommer då att guida dig därefter. Under din cykeltur kan du följa i datorn hur många sekunder du har till godo eller efter din målfart. Efter sparad tur kan du också nästa gång välja att tävla mot din senaste gång.

Ibland måste vi även ta oss upp för jobbiga backar. Med en förinställd rutt kan din cykeldator guida dig uppför de brantaste backarna på din tur, så att du inte tar ut dig för tidigt. Men klättringsfunktionerna på din dator kan du enkelt se klättringens profil och svårighetsgrad. Exempelvis om backen börjar med en flack lutning för att sedan avsluta brant, tvärt om, eller en mix. Datorn håller dig medveten om både tid och distans till toppen, då du kan pusta ut.

För dig som cyklar stig

Garmins cykelkartor blir mer och mer utvecklade även för stigcykling och MTB cykling. Kartfunktionerna hjälper dig att hitta fler stigar så att du kan utvidga ditt stignätverk. Är du också ansluten till plattformen Strava genom deras premium-funktion så får du även tillgång till deras heatmap som spårar vart användare cyklat. Denna visar stigar som ibland är osynliga på kartan och som du inte visste fanns. Genom heatmapen kan du rita upp nya sträckor och överföra till din dator som sedan visar vägen genom ny terräng.

Cykeldator appen Trailforks ger information om kommande partiernas svårighetsgrad. Trailforks använder samma färgsystem som skidorterna. Är du ny på mountainbike är det därför klokt att ta det lugnt om datorn visar en nedförsbacke märkt med svart framför dig.

Om du har en favoritrunda med stigar och som stundtals är tekniskt utmanande kan du mäta din framgång med datorns MTB-dynamik. Detta mäter ditt flyt i terrängen och tar hänsyn till terrängens höjdvariationer.

Kändes det som att du flög nedför senaste backen? Gå tillbaka och i din dator och kolla, så visar datorn hur långt ditt senaste hopp var, samt hur lång tid i luften du faktiskt tillbringade.

Använd datorn när du kör med andra cyklister

Hastighet är något av det viktigaste att övervaka när vi kör i klunga. Syftet med klungan är att hålla en jämn fart och dra nytta av varandra. Om du legat längre ned i klungan ett tag och sedan

hamnar längst fram och ska dra, så kan det vara lätt att trissa upp farten. Håll koll på din hastighetsmätare undvik irriterade och trötta cykelvänner!

Är ni ute på okända vägar är det också smart att i förväg lägga in rutten i datorn. På så vis cyklar ni säkrare utan förvirring i klungan.

När du är ute på långtur, cykelsemester eller bike-packing Under långa dagar i sadeln och till okända destinationer kommer datorns kartfunktioner väl till pass. Skriv till exempel in önskad destination, så kommer din dator att guida dig dit genom de mest populära cykelvägarna. Får du hemlängtan? Då kan du också be datorn att navigera till start igen.

Även energi är viktigt under dessa dagar så att den fruktade väggen håller sig borta. Datorn har ett fält för kalorier och du kan också ange önskat energiintag per timma där datorn påminner dig om när det är dags att äta eller dricka.

Tiden flyger när vi utforskar nya vägar och platser. Så glöm inte att ha ett fält som visar tiden på dagen när du är ute på långtur! Du kan också i realtid dela din tur och plats med närstående, så de inte tror du rymt, eller så att de kan planera så maten står klar när du kommer hem efter en lång dag i sadeln.

När du kör intervaller

Är du mer seriös i din träning och vill lyfta cykelformen till nästa nivå är intervaller ett nödvändigt ont. Det kan vara bra att ha en varvsida på din cykeldator. Denna sida kan visa varvtid, varvdistans fart, kadens, puls, och snittpuls under varvet. För dig som vill köra med wattmätare är varvkraft ett måste. Varv visar snittet under varvet. Nollställ och starta nytt varv med varvknappen. Sidan varvsammanfattning visar under passets gång en sammanställning över din varvdata och ger således en indikation om du disponerat dig smart på ditt intervallpass.

En annan rolig intervallträning är att köra naturliga intervaller utomhus. Anslut din dator till Strava och få tillgång till tusentals naturliga segment. Detta är sträckor eller banor ute i naturen med tidtagning och topplista. Datorn visar hur många sekunder du har till godo eller ligger efter under segmentet. Datorn kan också visa tiden du ligger före eller efter närmsta träningskompis.

Nyttiga fält att använda

Timer, Fart, Distans, och Snitthastighet höjer motivationen under din cykeltur. Ett måste på förstasidan!

Kadens är ett av cykeldatorns viktigaste tillbehör. Genom att ha rätt kadens håller du benen piggare under färdens gång. En bra kadens ligger mellan 80-95 trampcykler per minut. Ett vanligt misstag är att köra på för tunga växlar, vilket bidrar till tröttare muskler. Man vill också hålla en så jämn kadens det går och använda cykelns alla växlar som hjälp.

Puls är ett bra sätt att mäta ansträngningen under färdens gång

Watt 3-sekunders snitt är nyttigt för dig som tränar med kraftmätare. Det kan ibland vara svårt att utläsa kraften då siffrorna hela tiden fluktuerar mycket. Genom att välja ett snitt istället, visas siffrorna jämnare och hjälper dig att hålla ett jämnare tempo.

Di2-batteri gör att du undviker att fastna på fel växel under din cykeltur för att batteriet tar slut. Ett måste för dig med elektroniska växlar!

Lutning: Känns det plötsligt motigt? Som att det är motvind trots att det är vindstilla eller som att bromsen ligger på? Kolla din lutning så får du svaret. Bara någon procent känns, men syns inte alltid.

Tips!

Samla inte alla fält under en sida. Dela upp fälten på olika sidor efter syfte. För att hålla överskådliga sidor tycker vi att 4-6 fält är lagom för 1030 och 1040 Serien. För 530 och 830 är 3-5 fält lagom.

Mycket kan hända över några timmar. Koppla ihop din dator och få notiser när någon ringer, eller läs inkommande meddelanden direkt från cykeldatorn.

Känn dig lugnare under stoppet med funktionen stöldlarm. Datorn piper och du får en notis i din telefon om någon skulle röra din cykel.

Håll nära och kära lugna när du cyklar. Genom funktionen händelseaktivering får närstående en notis och vilken plats du befinner dig ifall du skulle vara med om en olycka.

Många fler funktioner finns om du saknade något i guiden ovan. Garmin erbjuder dessutom en appmarknad, IQ-Connect, där du kan installera appar och funktioner efter behov. Varför till exempel inte använda din cykeldator som en fjärrkontroll för din Bontrager-belysning?

Missade vi något i guiden så tveka inte att kontakta oss! Vi svarar gärna på allt från tekniska frågor till träningsupplägg. Mvh vännerna på Henrikssons Cykel.