

T: Doskonalenie koordynacja ruchowo-przestrzennej – jazda rowerem

Jest coraz cieplej, więc przychodzi czas na regularne korzystanie z roweru. Jeżeli jesteś zainteresowana takim spędzaniem weekendu to poniższy tekst jest właśnie dla Ciebie.

Rekord prędkości w jeździe na rowerze to 334,6 km/h. Ustanowił go Bruce Bursford na specjalnie przygotowanym, niezwykle aerodynamicznym rowerze Ultimate. Osiągnięcie tej prędkości było możliwe właśnie dzięki zmniejszeniu oporów powietrza do absolutnego minimum.

Dlaczego było to takie istotne? Z prostego powodu – na pokonanie tego oporu idzie aż 90% Twojej energii w czasie pedałowania.

Wykorzystaj przedstawioną wiedzę, aby Twoja sylwetka na rowerze stała się maksymalnie opływowa, a Twoje "deptanie" na pedały przynosiło lepsze efekty.



Rozluźnij się

Trzymaj górną część tułowia i głowę w stabilnej, ale nie sztywnej pozycji. Ręce powinny być zrelaksowane, ale gotowe do zmiany przerzutki. Rozluźnij szczękę - jeśli masz ją **Ręce w dół, siedzenie w górę**

Im niżej kierownica i im wyżej siodełko, tym lepsza aerodynamika. Ale nie przesadzaj - przecież musisz oddychać pełną piersią. Ustaw kierownicę tak, aby znajdowała się o 3-5 cm niżej od siodełka.

Praca ramion

Idealna pozycja to taka, gdy ramiona są pod kątem prostym do tułowia. Zapewnia to mniejsze napięcie pleców i klatki przy wygodnej, aerodynamicznej sylwetce. Łokcie trzymaj lekko ugięte, by amortyzować nierówności drogi.

Pewny chwyt

Trzymając ręce na dolnych częściach kierownicy, aż o połowę zmniejszasz opór powietrza. Od czasu do czasu zmień jednak chwyt, przenosząc dłonie wyżej, by trochę rozluźnić mięśnie szyi i pleców.

Wciąganie powietrza

Oddychaj brzuchem. Na rowerze nie napinasz mięśni brzucha, ale dzięki temu masz płuca pełniejsze tlenu. Jeśli udami dotykasz brzucha, to znaczy, że masz za nisko kierownicę.

Unieś ją - dostarczanie tlenu do płuc jest ważniejsze niż aerodynamika.



Ustawienie stóp

Optymalne przekazywanie napędu występuje wtedy, gdy pierwszy staw dużego palucha jest dokładnie nad osią pedałów. To daje najlepszą kombinację komfortu i mocy.

Zgięte kolana

Nigdy nie blokuj kolan. Dobra wysokość siodełka to taka, w której piętą ledwo dotykasz pedału w dolnej pozycji - w normalnej pozycji stopy będziesz miał kolano zawsze zgięte. Blokowanie go powoduje napięcie mięśnia dwugłowego uda, co może skończyć się bolesnym skurczem.

Prosta kostka

Stopa w kostce powinna być przez cały czas zgięta pod kątem prostym. Staw skokowy nie powinien niemal w ogóle pracować. Nogę należy zginać jedynie w kolanie. To daje maksymalne przełożenie siły na pedały.

Wąskie kolana

Trzymaj nogi jak najbliżej ramy roweru. Pomiędzy nią i kolanem nie powinno być więcej niż centymetra przerwy. Zwiększa to efektywność pedalowania, bo przekazujesz moc bez strat spowodowanych odchyleniem nóg na boki.



Kąt siodełka

By znaleźć idealne ustawienie siodełka, spróbuj pedałować bez trzymanki na rowerze umocowanym na stojakach. Jeśli czujesz, że przesuwasz się do przodu lub do tyłu, zmień kąt nachylenia siodełka, aż będziesz pewnie siedział w siodle.

Nieruchome biodra

Jeśli w czasie sprintu kręcisz biodrami, zsuwając się raz na prawą, raz na lewą stronę siodełka, prawdopodobnie masz je ustawione za wysoko. Jeśli natomiast Twoje pośladki poruszają się w górę i dół, to znaczy, że jest zamocowane zbyt nisko.

Środek ciężkości

Dobre ustawienie siodełka to sekundy przewagi na finiszu. Tak przesuń je do przodu lub do tyłu, by środek pedału był w pionowej linii z kolanem, gdy pedał jest na godzinie trzeciej. Daje to maksymalne przełożenie mocy.

**Życzę miłego i udanego weekendu na dwóch kółkach
Zdjęcia z rowerowych wypadów oczywiście będą mocno celująco oceniane.**