

Kriza

Tolikokrat uporabljena beseda v zadnjih nekaj mesecih. V tokratnem primeru ne mislimo na finančno in gospodarsko krizo, ki je zajela svet, temveč na psihično ali fizično, ki lahko nastopi pri kolesarjenju,

če se na kolesarsko sezono ne pripravimo kar se da kakovostno. Seveda ta kriza nima nobene zveze s svetovno finančno; no, mogoče imajo nekateri psihične težave tudi zaradi te krize; upam pa, da zaradi nje ne zapadejo v krizo sredi kolesarske ture, ki je lahko včasih veliko bolj usodna kot pa toliko opevana svetovna gospodarska kriza.



Kdaj začeti priprave na kolesarsko sezono?

Najbolje je začeti že pozimi, ko je še sneg in prehladno vreme za kolesarjenje, sicer pa vsaj nekaj tednov pred začetkom sezone. V tem času si lahko pripravimo dobro fizično izhodišče, na katerem bomo gradili v prihajajoči kolesarski sezoni. Kolesarjenje samo po sebi je zelo dobro za spodnji del telesa, medtem pa pušča veliko prostora za razvoj mišic zgornjega dela telesa. To je lahko velika prednost, tako za cestne kot tudi za gorske kolesarje, ki potrebujejo moč zgornjega dela telesa za dvig kolesa, skok s kolesom ali samo za vožnjo čez razno razne ovire, ki so postavljene na njihovi poti. Razumljiv pristop k pripravam na kolesarsko sezono je osredotočanje na vadbo za moč med zimo oziroma nekaj tednov pred sezono in kasnejše vzdrževanje te moči med vrhuncem kolesarske sezone. Pridobljena moč v pripravljalnem obdobju lahko pripomore k večji fizični zmogljivosti kolesarja na kolesu. Vendar pretiravanje z obremenitvijo (kilogrami) pri vadbi za moč ne pelje nikamor oziroma ne da želenega učinka. Nekako moramo preslikati vadbo za moč v specifično kolesarsko moč, in to z vadbo z utežmi, intervalno vadbo in vadbo v hrib.

Zakaj delati na moči pred začetkom kolesarske sezone?

- Zgornji del telesa, vključno z mišicami trebušne stene, je pri kolesarjenju zelo pomemben del. Močan trup omogoča maksimalen prenos moči iz mišic stegna na pedale. Med kolesarjenjem v pokončnem položaju bo pri kolesarju, ki ima dovolj moči, premik zgornjega dela telesa komajda opazen, medtem ko bo pri šibkejšem kolesarju zelo dobro vidno, kako medenica skače po sedežu z ene strani na drugo. Že če pogledamo cestne kolesarje, kako v ciljnem sprintu uporabljajo moč zgornjega dela za hiter premik kolesa z ene na drugo stran, lahko vidimo, kako pomemben je ta del telesa. To premikanje kolesa z zgornjim delom telesa pripomore k boljšemu izkoristku pritiska noge na pedal.
- Mišična moč v stegenskih mišicah lahko pomeni razliko med hojo ali obstankom na kolesu pri vzponih v manjši ali večji hrib.
- Močan zgornji del telesa daje kolesarju dodatno varnost pri nekaterih padcih, ki so del športa.
- Moč mišic in vzdržljivost pomagata pri dolgih turah ohranjati svežino, kar hkrati pomeni, da še vedno kolesarimo v dobri tehniki in z dobrimi refleksi, ki so potrebni za lastno varnost in tudi za varnost ljudi okoli nas.

Kar nekaj je načinov, kako se pripraviti na kolesarsko sezono. Najenostavnejši in najcenejši je vadba doma, kjer lahko naredimo veliko vaj z lastno težo in lastnim kolesom (sobnim ali zunanjim). Priporočljivo je, da se pred začetkom priprav posvetujete s strokovnjakom, ki vam bo točno pokazal pravilno izvedbo vaj in določil okvirno število ponovitev posameznih vaj.

Vaje, ki jih lahko izvajamo doma, so:

- počepi
- stabilizacijske vaje za mišice trupa
- upogib in izteg trupa
- izteg komolca
- sklece
- zgibi
- intervalni trening s kolesom ...

Za zahtevnejše kolesarje oziroma tiste, ki bi se radi resno posvetili pripravam na kolesarsko sezono, je primernejša vadba s prostimi utežmi. Če se le da, naj poteka pod strokovnim vodstvom usposobljenega trenerja, ki določa, katere vaje se bo kdaj izvajale, ter skrbi za število ponovitev vaj, pravilno zaporedje vaj, tempiranje forme in ciklizacijo treninga. Vadba za moč lahko izboljša kolesarske sposobnosti skozi povečano moč mišic nog, večjo sposobnostjo spopadanja z lokalno

utrujenostjo ter izboljšano stabilnostjo in močjo zgornjega dela telesa.

Za zaključek lahko rečem, da se da z relativno majhnim vložkom zelo izboljšati pripravljenost na kolesarsko sezono. Z boljšo pripravljenostjo pride tudi večji užitek vožnje kolesa v pomladanskih in poletnih mesecih, ki prihajajo z bliskovito hitrostjo. Torej, če želite kolesarsko sezono pričakati dobro pripravljeni, potem nič ne čakajte, temveč začnite vaditi.

Če smo že začeli s krizo, potem tudi z njo končajmo: Ne dovolite si, da vas sredi lepega pomladanskega dne, sredi vzpona na vaš priljubljen hrib ujame kriza (pomanjkanje moči in vzdržljivosti), svetovna finančna in gospodarska kriza je tako ali tako že tu in nič ne kaže na to, da bo kmalu odšla.

