

# Bicykloveda

Môžete stále bicyklovať a nezlepšovať sa alebo sa budete menej trápiť a podávať o štyridsať percent lepší výkon.



Biely dres pre najlepšieho cyklistu do 25 rokov získal na poslednú chvíľu.

**K**to nebehá, ten aspoň bicykluje. Pohybové trendy sú na Slovensku jasné. No keby Peter Sagan netrénoval sofistikovane a efektívne, ani zďaleka by nebol taký dobrý. A to teda je!

„Keď som začínal, budúci profesionálny cyklista mohol robiť len jedno: bicyklovať, bicyklovať a bicyklovať,“ hovorí dnes cyklistický tréner a športový diagnostik najvyššej, prvej triedy Mgr. Juraj Karas, PhD. Na vlastnom tele spoznal účinky nesprávneho tré-

ningového plánu. Bol stále chorý a na zranenie, ktoré ho odrovnalo, stačila hodina gymnastiky na fakulte telesnej výchovy a športu. „Päť rokov som aktívne nebicykloval, ale o to viac času som venoval štúdiu efektívneho tréningu,“ predstavuje to, čo v praxi aktívne zúročuje. Opäť preteká a aj víťazí, tak ako jeho zverenci.

## VIETE, NA ČOM STE?

Máte doma budúceho profesionálneho cyklistu? Keď bude mať desať rokov, športová diagnostika vám odpovie. Dovtedy nech sa športovo rozvíja radšej všestranne. Alebo vás zaujíma, ako ste na

tom a či zvládnete cyklo dovolenku? Športová diagnostika je hotová veda plná čísel, ktorým však musíte trénersky rozumieť.

**Laktátová krivka** je záťažový test. Prezradí vám, ako na tom cyklisticky ste, či máte na viac ako akým tréningom to dosiahnete. „Bicyklujete na trénažéri. Špeciálne koleso je prepojené s počítačom, do ktorého sa zbierajú aj hodnoty srdcovej frekvencie z hrudného pásu. V priebehu niekoľkých minút sa štyri- až sedemkrát odoberá krv z ucha, aby sa určila hladina laktátu, ktorý váš metabolizmus produkuje pri

*Peter Sagan už štvrtý rok ukazuje svoje kvality aj na Tour de France.*

