

Aby bol cyklista perspektívny aj z dlhodobého hľadiska, nedosiahol rýchly a krátky vrchol, potrebuje mať dobrú základňu, na ktorej sa môže budovať tréningový plán.



Sedadlo má byť vo vodorovnej polohe.



Od flexibility tela závisí aj nastavenie výšky kormidla.



Keď sa krv odoberá z ucha a nie z prsta, je to pre cyklistov prijateľnejšie.

zaťažení,“ zbiera profesionál z Proefekt tímu informácie, z ktorých vyhodnotí vaše parametre a tréningové zóny. „Zistím maximálny aeróbnny výkon vášho ‚motora‘, teda $VO_2\text{max}$ – aké maximum kyslíka dokážete vdýchnuť a zároveň využiť na kilogram svojej telesnej hmotnosti za minútu. Hodnota vypovedá o komplexnej spolupráci srdcovo-cievneho, dýchacieho a svalového systému športovca. Svetové vytrvalostné špičky majú 87 ml/kg/min., Peťo

má 83, bežná populácia dosahuje asi polovicu,“ prechádza Juraj Karas k podstatnejšiemu údaju: parametra mechanického výkonu, ktorý telo produkuje pri maximálnej spotrebe kyslíka. „U Peťu sa blíži k siedmim wattom na kilogram telesnej hmotnosti,“ vypočítava Juraj Karas, čo pri Saganových 74 kilogramoch predstavuje absolútny výkon 518 wattov.

Test maximálneho anaeróbného výkonu

má význam najmä pre vrcholových cyklistov. Svedčí o tom, ako dlho dokáže telo pracovať na dlh – v anaeróbnej fáze, bez prístupu kyslíka. „Každý organizmus je schopný pracovať nad svojím $VO_2\text{max}$. Napríklad u Peťu Sagana je to rozhodujúci tromf,“ tvrdí Juraj Karas. Ešte aj v závere šesťhodinových pretekov dokáže pár minút produkovať okolo 500 wattov, záverečných dvesto metrov zašpurtuje dokonca s priemerným výkonom aj 1 300 wattov.

Test kadencie určuje optimálnu frekvenciu šliapania. Zjednodušene povedané, ako intenzívne sa vám musia točiť pedále, aby ste podali svoj najlepší výkon.

„Je to veľmi individuálne, závisí to od typológie svalových vlákien a intenzity zaťaženia,“ hovorí tréner. No na to, aby ste efektívne pedálovali, musíte aj správne sedieť. Komfort je oveľa dôležitejší než hmotnosť a cena bicykla. Či už vám ide o rýchlosť jazdy, alebo nie. „Čím je bicykel ľahší, tým je drahší, no podstatnejšie je, ako ho máte individuálne nastavený,“ mieni Juraj Karas. Dôležité je, aby

vás nič nebolelo. Ani chrbát, ani ruky, ani nohy. „Na zle nastavenom bicykli si za jedinú cyklodolenku dokážete odpísať kolená,“ upozorňuje profík. Podstatná nie je len výška sedadla a kormidla, ale aj zakrivenie chrbtice, neprepnuté ruky a nohy, ktoré vás musia nosiť ešte dlho po tom, čo zosadnete z bicykla. ■

Veronika DANIČOVÁ

Jurajov zverenec Juraj Tomča sa z hokeja preorientoval na triatlon. Rok a pol spolu efektívne trénujú. Stihol už byť štvrtý na prestížnom triatlone majstrovstiev sveta Xterra na Havaji.



Pri diagnostike je hmotnosť dôležitá na výpočet relatívneho výkonu.

Aby ste čo najlepšie šliapali, koleno musí byť v presne nastavenom bode nad pedálom.