



תרגילי מתיחות וחיזוק להשגת טווחי תנועה ולשיפור ההתאוששות

נלנו הציג לרכב מדהים, כדי לעשות זאת צריך המון תכונות ויכולות. מה שבסוח, כדי לצאת לרכב שוב ושוב ולנסות להנות או להשתפר, חייבים להיות בריאים. שני גורמים עוזרים לרכב להיות בריא יותר וכשיר יותר: הראשון הוא טווחי תנועה טובים, והשני הוא כוח ספציפי. גורמים נוספים הם סניקה וסוגים שונים של כושר, אך את זה אשאיר לכותבים אחרים.

בסדרת הכתבות הקרובה אלמד את הרכבים להתנמש ולהתחזק. את התרגילים כדאי לבצע בין רכיבות או אחרי רכיבות. התרגילים מיועדים לכלל הרכבים, לרכבי אול מאונטיין, אנדז'ור ורכבי קרוס קאונטרי. לפני רכיבות

כדאי מאוד לבצע חימום ספציפי שאותו נלמד בהדמנות אחרת.

במישות

מחקרים רבים קושרים בין טווחי תנועה לקיים ושרירים קצרים, לבין פציעות. מחקרים אחרים קושרים בין הנבלות בתנועה לבין סניקה לקויה ושיווי משקל לקוי. למרות יכוח ציבורי ארוך שנים בנושא מתיחות, הן נשארו הכלי הטוב ביותר להשיג שיפור בטווחי תנועה. חשוב לדעת שמתחה אינה אירוע מכני. ההרפיה נוצרת בגלל אפקט כימ-חשמלי בין הסיבים ובתאים. לכן אין טעם למתוח ממש חזק אלא בעיקר להתרכך ולשחרר את האזור הנמתח.

חיזוק ספציפי

כל הרכבים הטובים הם חזקים. אם נחזק את השרירים הנחוצים לרכיבה, נרכב טוב יותר. זאת עובדה. כדי להיות יעילים וכדי שרוב המאמצים שלנו להתחזק באמת יהפכו לשיפור ברכיבה, על החיזוק להיות ספציפי. (מה שדומה לרכיבה עצמה) התרגילים שאלמד יהיו דומים ככל הניתן לרכיבה, וזאת כדי לאפשר למוח להשתמש בידיע שנלמד בזמן תרגול, במקום בזמן הנכונים.

ריכוז ומיקוד

הכי כיף וקל לבצע תרגילים מול טלוויזיה, תוך כדי קריאת פוסטים בפייס או כתבות we:Rides, אבל לי יש הצעה אחרת. שטף המחשבות המטריות ותחושת השעמום וחוסר הסבלנות, אותם אנו מנסים לנרש בעזרת הקריאה או הצפייה, הם כולם פעילות אלימה של האגו במלחמתו נגד הרגע הזה והאושר. כדאי לנצל את התרגול להתבוננות בתחושת המתיחה, להקפדה כמו יפנית על תנוחת התרגיל ולנשימה מודעת. כך נוכל להרוויח כמה דקות של טכחות. ההתבוננות במחשבות וברגשות היא המדיטציה.