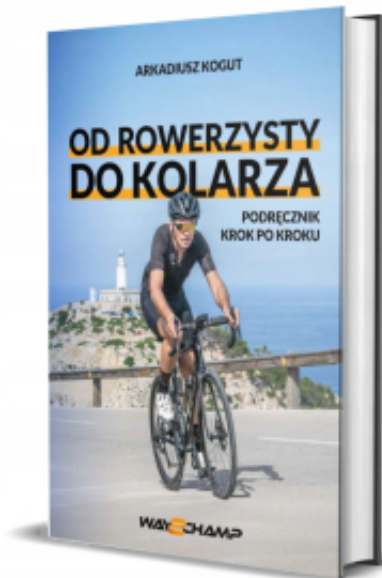


Link do produktu: <https://silesiabook.pl/od-rowerzysty-do-kolarza-podrecznik-krok-po-kroku-arkadiusz-kogut-p-16.html>



OD ROWERZYSTY DO KOLARZA Podręcznik krok po kroku Arkadiusz Kogut

Cena	95,00 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	24 godziny
Język publikacji	polski
Rok wydania	2023
Nośnik	książka papierowa
Autor	Arkadiusz Kogut
Okładka	twarda
Tytuł	Od rowerzysty do kolarza Podręcznik krok po kroku
ISBN	9788383304908

Opis produktu

Chcesz odkryć tajniki kolarstwa ale, nie wiesz od czego zacząć?

Jeśli **tak**, to jesteś we właściwym miejscu !

- ✓ 368 stron w kolorowym zadruku, twarda sztyta oprawa z folią matową i lakierem 3D, biały papier 100g, tasiemka
- ✓ spójrz na kolarstwo oczami Arka Koguta - pierwszego polskiego trenera kolarstwa z licencją UCI
- ✓ w książce poruszono najważniejsze informacje dla początkujących kolarzy
- ✓ seria 5 pytań do ... - do specjalistów w temacie bikefittingu, odzieży kolarskiej, dietytyki, treningu
- ✓ odpowiedzi na najczęściej pojawiające się pytania wśród kolarzy
- ✓ specjalny rozdział o kobiecej pasji do dwóch kółek
- ✓ wywiady z Tomaszem Marczyńskim oraz Katarzyną Niewiadomą

Dodatkowo otrzymujesz:

- ✓ zakładkę z nadrukowanym autografem autora
- ✓ dostęp do 30 dniowego planu treningowego dzień po dniu (umieszczony w książce kod QR)

Od rowerzysty do kolarza

Podręcznik krok po kroku

Arkadiusz Kogut

- ISBN: 97883304908
- Okładka: twarda
- Rok wydania: 2023
- Liczba stron: 368
- Format 235x165 mm
- Język: polski
- Stan: NOWA

Celem tej książki jest, abyś odkrył/odkryła czym dla Ciebie może stać się kolarstwo !

Od rowerzysty do kolarza. Podręcznik krok po kroku to pierwszy tak obszerny przewodnik na polskim rynku, stworzony z myślą o pasjonatach roweru, którzy chcą czerpać z kolarstwa jeszcze więcej frajdy i satysfakcji. Zebrane w jednym miejscu skondensowane informacje sprawią, że pokochasz kolarstwo od nowa – bez względu na to, czy zaczynasz dopiero swoją przygodę, jesteś już zapalonym kolarzem, czy wracasz po dłuższej przerwie.

ARKADIUSZ KOGUT

OD ROWERZYSTY DO KOLARZA

PODRĘCZNIK
KROK PO KROKU



WAY2CHAMP

Podręcznik dla początkujących kolarzy zawiera wszystko to, co chciałbym Ci powiedzieć na początku Twojej rowerowej przygody, gdybyśmy spotkali się na wspólnym treningu - Arkadiusz Kogut - pierwszy polski trener z licencją UCI

Zdecydowanie jesteś adresatem/adresatką tej książki, jeśli:

- ✓ marzysz o pokonywaniu dłuższych dystansów i stawianiu czoła nowym wyzwaniom na rowerze (niezależnie jakim!)
- ✓ chcesz zrozumieć tajniki wyboru sprzętu i optymalizacji treningów
- ✓ szukasz sprawdzonych rad dotyczących diety i regeneracji dla kolarzy
- ✓ aspirujesz, by Twoja jazda była bardziej efektywna i mniej obciążająca
- ✓ zależy Ci na bezpieczeństwie i chcesz unikać kontuzji
- ✓ szukasz jednego, sprawdzonego źródła wiedzy o kolarstwie, bo masz wrażenie, że różne źródła podają sprzeczne informacje

Z tej książki dowiesz się jak:

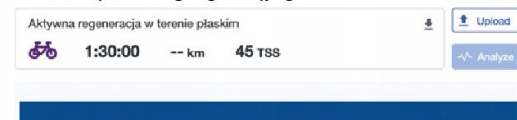
- ✓ dobierać sprzęt kolarski adekwatny do Twoich potrzeb i warunków
- ✓ planować treningi, by osiągać założone cele i nieustannie się rozwijać
- ✓ stosować dietę, która wspiera wydolność i przyspiesza regenerację
- ✓ wykorzystywać techniki jazdy, które zwiększają Twoją prędkość i kontrolę nad rowerem
- ✓ do kolarstwa podchodzą kobiety, w specjalnym rozdziale poświęconym tylko płci pięknej
- ✓ chronić się przed najczęstszymi urazami kolarskimi
- ✓ ustawić rower pod swoje możliwości
- ✓ ubrać się na rower i co mieć w kolarskiej garderobie

Dodatkowo poznasz odpowiedzi na najczęściej pojawiające się pytania początkujących kolarzy oraz dowiesz się jak wypowiadają się na temat kolarstwa znani specjaliści i kolarze zawodowi, w tym m.in. **Katarzyna Niewiadoma, Tomek Marczyński i Karol Domagalski**.

TRENING REGENERACYJNY (RECOVERY RIDES)

Krótkie i łatwe jazdy, które pomagają w regeneracji mięśni, są ważnym elementem planu treningowego, choć niestety często zaniedbywanym. Tymczasem forma rośnie właśnie podczas odpoczynku, a przejażdżki regeneracyjne przyspieszają odbudowę organizmu i pojawienie się zjawiska superkompensacji, czyli odbudowy formy z nadwyżką.

Grafika 4. Przykład treningu regeneracyjnego



Wskazówki do treningu:

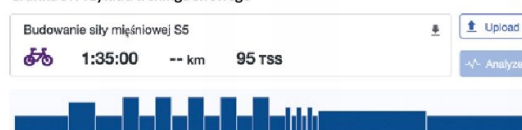
- Przejażdżka odpoczynkowa w S1, średnia kadencja około 85–90 w terenie płaskim, regeneracja.
- Celem jazdy jest przyspieszenie procesów regeneracyjnych, zwiększona synteza glikogenu po wysiłku i regeneracja psychiczna.
- Subiektywne odczucie wysiłku: 1/10.

TRENING SIŁOWY (STRENGTH)

Trening na siłowni obejmuje podnoszenie ciężarów i ćwiczenia wielostawowe jak przysiady, wchodzenie na stopień, odwodzenie nóg czy martwy ciąg, które poprawiają siłę mięśni używanych w kolarstwie. Jeśli dopiero zaczynamy przygodę z siłownią lub dawno nie uczęszczaliśmy na zajęcia z ciężarami, warto zacząć od lekkich ćwiczeń na górne i dolne partie ciała, podczas których będziemy w stanie wykonać 15–20 powtórzeń w jednej serii. Następnie, po 6–8 tygodniach takich ćwiczeń, z fazy adaptacji anatomicznej przechodzimy do fazy hipertrofii, potem do budowania siły maksymalnej i na końcu do fazy dynamiki/eksplozywności. W trakcie sezonu kolarskiego, to jest wiosną i latem, również warto podtrzymywać efekty wypracowane na siłowni, ćwicząc przynajmniej raz w tygodniu.

Trening kolarski na niskiej kadencji: jazda na dużym przełożeniu z niską kadencją, zwykle na podjazdach.

Grafika 5. Przykład treningu siłowego



Wskazówki do treningu:

- Rozgrzewka: 20 min. S1–S2. W trakcie rozgrzewki wykonaj 5 min. w S4 w kadencji 60–65.
- Powtórzenia: 5 × 3 min. na 106–110% FTP (tętno S5) w kadencji 55–60. Odpocznij po 3 min. w S1 i kadencji 85–90.
- Teren: podjazd lub teren płaski, ale z jazdą pod wiatr.
- Sposób wykonania: pedału tylko poprzez naciskanie pedałów w dół, nie podciągaj do góry. Górna część ciała powinna być rozluźniona, pracuj wyłącznie nogami. Pozycja siedząca, ewentualnie ostatnie 20–30 sekund na stojąco.
- Zwracaj uwagę na stałe, równe napięcie mięśni nóg!
- Po ostatniej przerwie odpoczynkowej wykonaj: 3 × 1 min. S3, kadencja 100–110, minuta przerwy między powtórzeniami.
- Do końca treningu w S1–S2 i komfortowej kadencji.
- Subiektywne odczucie wysiłku: 7–8/10.
- Celem treningu jest wzrost mocy generowanej przez mięśnie nóg i późniejsze przełożenie jej w innych treningach na wyższy rytm pedałowania. Ważne są minutowe rozkręcenia nóg na końcu treningu, ponieważ zwiększają one wrażliwość mięśniową. Krótkie, intensywne przyspieszenia mogą zwiększyć wrażliwość mięśni do skurczu, co poprawi ich zdolność do generowania mocy w krótkim czasie.

z bodźca siłowego. Samorozciąganie według źródeł naukowych nie zapobiega kontuzjom, natomiast trening siłowy w określonych zakresach ruchu już tak.

Osiągniesz lepsze efekty podczas wszystkich treningów. Praca z ciężarami powoduje powysiłkowy wyrzut anabolicznych hormonów – testosteronu i hormonu wzrostu. W przypadku kolarzy, u których wysoka intensywność ćwiczeń powoduje wzrost kortyzolu, czyli hormonu katabolicznego, odpowiedni trening siłowy będzie sprzyjał regeneracji i adaptacji do wysokich obciążeń. Również u 35-letnich i starszych amatorów będzie miał bardzo pozytywny wpływ, ponieważ w tym wieku hormony anaboliczne są już na niższym poziomie, a trening siłowy będzie je naturalnie stymulował.

USTAL PUNKT STARTOWY

Jeśli nie pracowałeś/aś ze swoim ciałem w sposób siłowy (siłownia, kalistenika, praca nad mięśniami głębokimi) przez dłuższy czas, prawdopodobnie twój układ mięśniowy jest słaby. Kolarstwo szosowe to sport, w którym mamy dużo wysiłku, ale niewiele ruchu. Przez większość czasu nasza postać jest pochylona, siedzimy na siodełku i poruszamy niemal wyłącznie mięśniami nóg, stawami biodrowymi i kolanowymi, na dodatek w jednej osi.

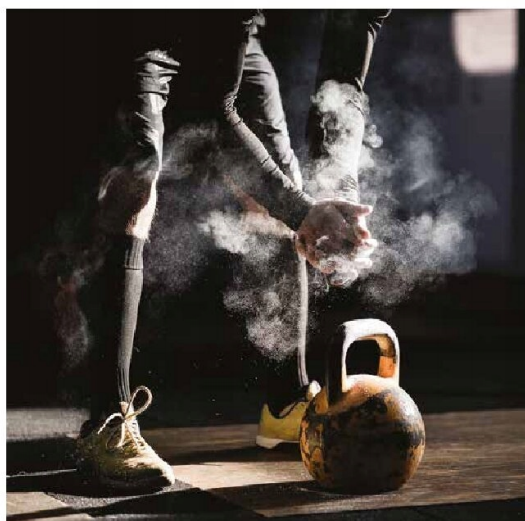
Uprawiając jakąkolwiek dyscyplinę sportową, zawsze powinniśmy dążyć do zbalansowanego rozwoju. Nawet kolarze zawodowi zwracają dużą uwagę na ogólny rozwój ciała. Wiedzą, że to przyniesie długofalowe efekty, również w postaci lepszych wyników na wyścigach.

Teraz zastanów się, jak wygląda twój typowy dzień. Wstajesz rano, po szybkim śniadaniu wsiadasz do samochodu (pozyja siedząca) i pędzisz załatwiać swoje sprawy. Intensywny dzień w biurze lub na spotkaniach biznesowych nie pozwala na regularne, pełnowartościowe posiłki czy nawadnianie organizmu, nie mówiąc już o krótkich ćwiczeniach w ciągu dnia. Spędzasz w pozycji siedzącej kolejne kilka godzin. Po powrocie z pracy wygospodarowujesz parę chwil na rower i znów spędzasz czas... na siedząco! Posiłek potreningowy i kolejne aktywności zwykle również nie wymagają intensywnej pracy z ciałem w różnych zakresach ruchu, często zapominasz też o stretchingu. Idziesz spać, a na jutro wszystko się powtarza. Wyobraź sobie, że w trakcie kilku kolejnych lat takiego stylu życia nie tylko będą cię bolewać plecy, ale również odczujesz

spadek wydolności na rowerze, a z czasem pogłębią się twoje garbienie i dysbalans mięśniowy (rozbudowane mięśnie nóg, a górna część ciała jak u komara). Jeśli twój dzień wygląda podobnie do tego, który opisałem, pora wziąć się za siebie i zapewnić sobie komfortowe uprawianie ukochanego sportu przez lata, przy okazji dbając o fajną sylwetkę i dobre samopoczucie na co dzień.

WYBIERZ CELE, KTÓRE CHCESZ OSIĄGNAĆ

Podstawowym celem w rozwoju siłowym kolarza amatora powinno być zapewnienie balansu mięśniowego, poprawienie postawy ciała i odbudowanie czucia głębokiego, czyli propriocepcji. Wszystko to przełoży się na wzmocnienie mięśni posturalnych (core) oraz specjalistycznych (dwugłowe ud, czworogłowe ud, pośladkowe, tyłki, prostownik grzbietu).



Zobacz co znajdziesz w poszczególnych rozdziałach książki

Wstęp. Co zyskasz, czytając tę książkę?

Poznasz tu odpowiedź na podstawowe pytanie, które warto sobie zadać, zanim rozpoczniesz przygodę z kolarstwem - "co daje nam jazda na rowerze?". Dowiesz się też, co skłoniło mnie do napisania podręcznika.

Rozdział 1 Rodzaje rowerów i akcesoriów rowerowych

Szosa, gravel, MTB, a może rower elektryczny? Poznaj zalety i wady każdego z nich, aby wybrać najlepszy dla siebie. W części poświęconej akcesoriom opowiem ci o tym, które elementy są niezbędne, by jeździć bezpiecznie, oraz które pozwalają czerpać z kolarstwa jeszcze większą frajdę.

Rozdział 2 Bikefitting

Zawarłem w nim najważniejsze zasady dotyczące zajmowania odpowiedniej pozycji na rowerze. Dowiesz się, kiedy i czy warto udać się do profesjonalisty, aby wyregulować rower w sposób uwzględniający ograniczenia naszego ciała, jego elastyczność oraz osobiste preferencje. Tekst opisujący wizytę u bikefittera przygotował specjalista w tej dziedzinie - Jarek Dymek.

Rozdział 3 Odzież kolarska

Znajdziesz tu cenne wskazówki dotyczące tego, co ubrać na trening w zależności od pory roku oraz jakie elementy warto posiadać w kolarskiej garderobie.

Rozdział 4 Trening kolarski

Jak realizować trening kolarski? Czym jest rozgrzewka i rozjazd? Jak trenować na trenażerze? Jak łączyć siłownię z rowerem? Kiedy warto rozpocząć współpracę z trenerem? - odpowiedzi na te pytania zawarłem w tym rozdziale. Znajdziesz w nim podstawowe zasady dotyczące treningu, a także gotowy 30-dniowy plan treningowy do pobrania dzień do dnia.

Rozdział 5 Technika jazdy

To dokładny opis najważniejszych zasad techniki jazdy pod górę, z góry i w zakrętach. Dowiesz się między innymi jak dobrać przełożenia, jak systemowo podejść do linii obieranej podczas wchodzenia w zakręt oraz jak bezpiecznie jeździć w grupie czy peletonie.

Rozdział 6 Jak dbać o rower

To kilka praktycznych zasad i wskazówek dotyczących czyszczenia i konserwacji roweru oraz jego komponentów. Rozdział ten zawiera checklistę wyposażenia domowego mini warsztatu rowerowego oraz odpowiada na pytanie, kiedy warto udać się na profesjonalny serwis.

Rozdział 7 Żywnienie i picie w kolarstwie

Większą część obszernego zagadnienia, jakim jest dieta dla sportowca, napisała prawdziwa ekspertka w tej dziedzinie, dietetyczka sportowa Marianna Hall, która jest również utytułowaną zawodniczką w kolarstwie szosowym. Z lektury tego rozdziału dowiesz się także, jak bezpiecznie schudnąć i czy jest to konieczne, by jeździć szybciej.

Rozdział 8 Mindset kolarza

Omawiam kwestie związane z motywacją oraz podpowiadam, jak zapobiec wypaleniu i dlaczego przesiadywanie na sportowych social mediach niekoniecznie jest najlepszą drogą do czerpania coraz większej radości z kolarstwa.

Rozdział 9 Każdy kiedyś zaczynał... Czyli co chciałbym wiedzieć gdybym dopiero rozpoczynał przygodę z kolarstwem

Praktyka ponad wszystko. Wymieniam tu najczęstsze błędy, które popełniają początkujący kolarze i podpowiadam jak ich uniknąć. Do tego w tej części znalazły się odpowiedzi na pytania, które zadały osoby należące do mojej grupy newsletterowej.

Rozdział 10 O kobiecej pasji do dwóch kółek

Autorką tego rozdziału jest Kasia Ślęzak, która w oparciu o własne doświadczenia oraz inspirujące historie innych kobiet, przedstawia kolarstwo z perspektywy płci pięknej. Dowiesz się, jak do tego sportu mogą podchodzić kobiety i jak mężczyźni mogą im w tym towarzyszyć.

Rozdział 11 W grochach i tęczu, czyli kolarstwo z perspektywy mistrzyni tego sportu

Pozostając w kobiecych klimatach, z dwóch obszernych wywiadów poznasz ciekawostki prosto z kobiecego peletonu. Jedną z najlepszych kolarzek zawodowych na świecie Kasia Niewiadoma oraz mistrzyni świata amateerek Alina Myłka opowiadają o tym, czym dla nich jest kolarstwo i jakie rady mają dla początkujących kolarzek.

Rozdział 12 Na styku dwóch światów - wywiad z zawodowcem i amatorem

To dwa wywiady, dzięki którym spojrzysz na kolarstwo z perspektywy prosy i amatora. Pierwszym z nich jest Tomasz Marczyński, jeden z najlepszych polskich kolarzy ostatnich lat, opowiada o życiu na kolarskiej emeryturze. Drugi to kolarz amator, Paweł Nowaczek, który łączy pasję do kolarstwa z intensywnym życiem zawodowym i prywatnym.

Rozdział 13 Dalszy rozwój

Dla niektórych sama przyjemność płynąca z regularnej jazdy w pełni wystarczy do wywołania satysfakcji i poczucia spełnienia. Dla innych będzie to dopiero początek, swoisty prolog do kolejnych wyzwań, których w tym sporcie nie brakuje. W tym rozdziale pokazuję kilka z dróg, którymi możesz podążać dalej podczas kolarskiej przygody.

Zakończenie

Krótkie podsumowanie kolarskiej drogi i kilka słów od autora.

Pełny spis treści

SPIS TREŚCI

Wstęp. Co zyskasz, czytając tę książkę?	10
--	-----------

Rozdział 1. Rodzaje rowerów i akcesoriów rowerowych	21
Gravel	24
Szosa	25
Rower górski	28
Rower elektryczny	30
Podsumowanie	34
Akcesoria rowerowe	35
5 pytań do... – Paweł Międzobrodzki	45

Rozdział 2. Bikefitting	51
Podstawowe zasady dopasowania roweru	54
Czy warto udać się do studia na bikefitting?	56
Wizyta u bikefittera okiem specjalisty	58
5 pytań do... – Jarek Dymek	65

Rozdział 3. Odzież kolarska	70
Czym charakteryzuje się odzież kolarska i jakie pełni funkcje?	73
Podstawowe elementy garderoby kolarskiej	77
W co się ubrać?	83
5 pytań do... – Krystian Ślęzak i Marcin Ziemianek	89

Rozdział 4. Trening kolarski	94
Zanim zaczniesz trening	98
Główne zasady treningu kolarskiego	101
Jak realizować trening kolarski?	104
Główne zasady i rodzaje treningu kolarskiego	105
Rodzaje treningów	108
Treningi uzupełniające	118
Rozgrzewka i rozjazd	120
Trening z pomiarem mocy	121

Trenażer – czy warto go mieć?	124
Typy trenażerów, czyli który wybrać?	124
Dobre praktyki przed wejściem na trenażer	126
Żywnie i picie w trakcie treningu na trenażerze	127
Jak trenować na trenażerze?	128
Siłownia a trening kolarski	131
Siłownia – przykładowy trening dla początkujących	135
Regeneracja w cyklu treningowym	143
Podstawowe błędy treningowe	144
Jak trenować, gdy ciągle nie masz na nic czasu?	145
Kiedy warto rozpocząć współpracę z trenerem?	147
30-dniowy plan treningowy dla początkujących	148
5 pytań do... – Piotr Tischner	149

Rozdział 5. Technika jazdy	154
Technika pokonywania zakrętów	157
Technika jazdy pod górę na siedząco	160
Technika jazdy pod górę na stojąco	162
Technika pokonywania zjazdów	163
Technika hamowania	165
Technika pedalowania	168
Technika doboru przełożeń	170
Zasady jazdy w grupie na treningu szosowym	172
5 pytań do... – Karol Domagalski	177

Rozdział 6. Jak dbać o rower	182
Czyszczenie i konserwacja roweru	185
Sprawdzanie komponentów i ich regulacja	189
Przechowywanie roweru	191
Checklista – wyposażenie domowego miniwarsztatu rowerowego	193
5 pytań do... – Krzysztof Tracz	197

Rozdział 7. Żywnienie i picie w kolarstwie.....	201
Dieta dla kolarza okiem specjalisty.....	203
Węglowodany jako główne źródło energii.....	206
Białko jako budulec.....	207
Źródło tłuszczów ma znaczenie.....	207
Jakie składniki odżywcze są kluczowe dla wydajności kolarza i dlaczego?.....	210
Nawodnienie.....	212
Suplementacja.....	216
Błędy żywieniowe popełniane przez kolarzy.....	217
Dieta kolarza a fazy sezonu.....	221
Czy muszę schudnąć, aby jeździć szybciej?.....	223
5 pytań do... – Marianna Hall.....	227

Rozdział 8. Mindset kolarza	235
Motywacja i cele.....	237
5 schematów myślenia, które niszczą radość z kolarstwa	242
Jakie powinniśmy mieć nastawienie, by cieszyć się kolarstwem przez lata?.....	247

Rozdział 9. Każdy kiedyś zaczynał... Czyli co chciałbym wiedzieć, gdybym dopiero rozpoczął przygodę z kolarstwem	250
Okiem trenera – odpowiedzi na wasze pytania.....	255

Rozdział 10. O kobiecej pasji do dwóch kółek	266
Kiedy partner trenuje.....	270
5 zasad udanej randki na rowerze	275
Czy rower może mieć płęć?.....	278
Jakie korzyści daje kobiecie jazda na rowerze?.....	278
Czy rower może nas odzwierciedlać?.....	279
Babskie ustawki rowerowe.....	281
5 kroków do udanych cyklicznych treningów rowerowych dla kobiet	285
Kobiety inspirują.....	286
Jeżdżę – i co dalej?	293

Rozdział 11. W grochach i tęczy, czyli kolarstwo z perspektywy mistrzyni tego sportu	294
W drodze na Pola Elizejskie – wywiad z Katarzyną Niewiadomą.....	298
Pozdrowienia z kraju Helwetów – wywiad z Aliną Myłką.....	306

Rozdział 12. Na styku dwóch światów – wywiad z zawodcem i amatorem	317
Rozmowa z kolarzem amatorem – czy w życiu potrzebna jest pasja?	319
Rozmowa z prosem – Tomek Marczyński o życiu na kolarskiej emeryturze ..	324

Rozdział 13. Dalszy rozwój	335
Wyścigi amatorskie.....	337
Wyzwania.....	340
Jazda w grupie.....	343
Zgrupowania kolarskie	344
Poznaj różnorodność kolarstwa.....	345
Od wspólnej pasji do wspólnych startów – rozmowa z kolarską parą o ich drodze do mistrzostwa	347

Zakończenie.....	360
Podziękowania.....	367

Podaruj prezent, który rozwija, motywuje i inspiruje

Podaruj swoim bliskim wyjątkowy prezent, który nie tylko dostarczy wiedzy, ale również otworzy przed nimi drzwi do świata pasji, adrenaliny i niezapomnianych przygód.

Książka **„Od rowerzysty do kolarza”** to idealny prezent dla każdego kolarza. Wydana z dbałością o każdy szczegół, wydrukowana w kolorze na wysokiej jakości papierze oraz oprawiona w **twardą szytą oprawę**.



Niemal każdy z nas potrafi jeździć na rowerze. Uczymy się tego zazwyczaj w dzieciństwie i po latach praktyki wydaje nam się, że ta aktywność nie wymaga żadnej konkretnej techniki. Według powszechnego przekonania jeśli utrzymujemy równowagę na dwóch kółkach, to opanowaliśmy już wszystkie zasady.

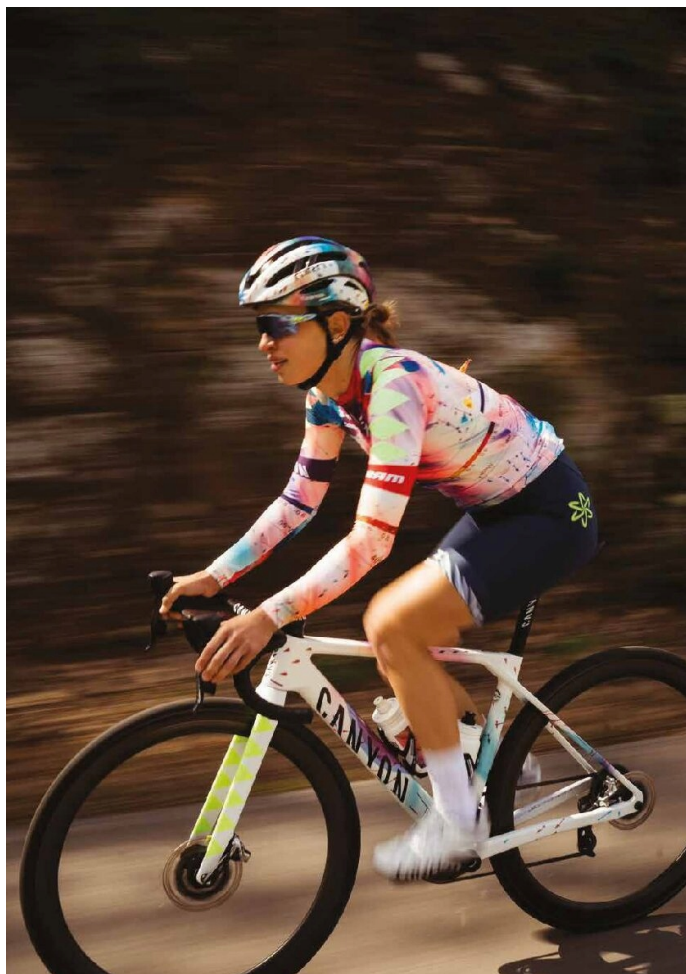
Tymczasem aby poruszać się na rowerze bezpiecznie, szybko i efektywnie, warto poznać i trenować podstawowe elementy techniki jazdy w zakrętach, na zjazdach i podjazdach, a także przyswoić sobie najważniejsze zasady jazdy w grupie. Dzięki temu nasz główny cel, czyli jeszcze większa frajda z jazdy na rowerze, będzie moim zdaniem w zasięgu ręki.

TECHNIKA POKONYWANIA ZAKRĘTÓW

Jedni je lubią, inni ich nienawidzą. Podczas gdy zaawansowani kolarze wchodzą w zakręt 90° z prędkością 50 km/h, początkujący obawiają się przekroczyć 25 km/h. Różnica często nie wynika z generowanej mocy, ale właśnie z techniki jazdy, w tym przypadku odpowiednio przyjętej pozycji. Jak prawidłowo pokonywać zakręty, aby robić to płynnie, bezpiecznie i szybko (oczywiście na suchym asfalcie)?

PRAWIDŁOWA TECHNIKA

Ręce umieść szeroko na kierownicy (klamkomanetki przy prędkości do 35 km/h, dolny chwyt przy prędkości powyżej 35 km/h). Jeśli masz hamulce tarczowe, zawsze trzymaj jeden palec na dźwigniach hamulcowych, w przypadku hamulców szczękowych muszą to być dwa palce. Głowa skierowana do góry



Migdałowi i pozostałym kolegom, dzięki którym uczyłam się trenować coraz ciężej. Często ścigaliśmy się między sobą, a to sprawiało, że stawałam się mocniejszą zawodniczką. Chłopaki pokazywały mi ten sport z perspektywy takiej zabawy i pchały mnie do przodu, dzięki nim wierzyłam, że mogę mieć coraz lepsze wyniki. Byłam bardzo szczęśliwa, to był świetny początek tej kolarskiej przygody. Dzisiaj czasem brakuje mi właśnie takich momentów, takich wyjazdów z ludźmi, którzy patrzą nie tylko na wyniki, dla których nie liczą się wyłącznie wyścigi, ale po prostu potrafią bawić się tym sportem.

Czy te kolarskie przyjaźnie przetrwały do dziś?

Chociaż nasze drogi się rozeszły, bo jedni ścigają się dalej, a inni znaleźli nowe zajęcia, to pozostajemy w kontakcie. Zawsze mnie cieszy i motywuje słowo wsparcia ze strony kolegów z Krakusa czy gratulacje po dobrze przejechanym wyścigu. Ja także cieszę się każdym ich sukcesem, nie tylko na kolarskim polu. Po każdym ważniejszym wyścigu wymieniamy się wiadomościami z Rafałem Majką, który również wywodzi się z tego klubu, co też jest dla mnie cenne.

Pochodzisz z pięknych i górzystych terenów. Na pewno masz ulubioną trasę, na którą zawsze się wybierasz po powrocie do domu?

Takich tras, do których zawsze chętnie wracam, jest dużo. Zwykle kiedy jestem w domu i mam trochę więcej czasu, to jadę rundę dookoła Jeziora Czorszyńskiego przez Słowację i wracam przez przełęcz. To trasa zapewniająca piękne widoki.

Twoje największe zawodowe marzenie?

Zdecydowanie medal olimpijski.

A te, które już udało ci się zrealizować? Które z dotychczasowych osiągnięć są dla ciebie najcenniejsze?

Cieżko mi powiedzieć, które wyniki są dla mnie najcenniejsze. Wiadomo, wygrane dużo dla mnie znaczą, jak na przykład pierwsze miejsce w Amstel Gold Race w 2019 roku (to jeden z największych jednodniowych wyścigów

O autorze

Arkadiusz Kogut to pierwszy w Polsce certyfikowany trener kolarstwa UCI. Założyciel firmy trenerskiej Way2Champ (od 2011 roku), w której profesjonalni trenerzy pomagają kolarzom spełniać sportowe marzenia. Były redaktor naczelny portalu bikeworld.pl, redaktor działu treningowego Magazynu SZOSA. Prywatnie mąż i ojciec. W kolarstwie najbardziej lubi podnoszenie poprzeczki u siebie i innych oraz przerwy na espresso

„Satysfakcja z treningu jest ważniejsza niż chwilowa przyjemność z jego odpuszczenia” - Arek Kogut



