Чек-лист по выявлению ошибок начинающих вело-спортсменов

Чек-лист по выявлению 10 типичных ошибок, которые совершают начинающие велосипедисты. Очень важно на начальном этапе привыкнуть все делать правильно. Ибо если приобрести НЕ правильные привычки, то от них потом сложно избавится, и кроме этого могут возникнуть проблемы со здоровьем. Проверьте себя!

- [ ] **1.** вы ускоряетесь слишком резко и слишком рано

  Стоит наращивать темп постепенно, и организм будет использовать доступные энергетические запасы более рационально. Если не хотите быстро выдохнуться, повышайте интенсивность только после первого получаса заезда.

- [ ] **2.** делаете неправильное число вращений педалей в минуту

  Количество оборотов педалей в минуту должно быть в интервале от 90 до 100. Меньшее число оборотов означает слишком тяжёлую передачу, а значит, вы повышаете нагрузку на свои суставы, что очень вредно. Большее число оборотов — слишком лёгкая передача, и вы тратите драгоценные силы и энергию впустую.

- [ ] **3.** постоянно держите одну и ту же позицию в группе

  Находиться во главе группы полезно с точки зрения количества получаемого кислорода, в то время как идущие позади могут получать на 40% меньше кислорода. Зато им легче ехать из-за создаваемого ведущим «пузыря», в котором сопротивление воздуха меньше. Рекомендуется чередоваться в ведущей позиции))

- [ ] **4.** слишком мало и редко отдыхаете

  Игнорирование потребности организма в отдыхе для восстановления неминуемо приводит к целому ряду нежелательных последствий, в том числе болям, травмам, подавлению иммунной системы, дестабилизации психического состояния, потере мотивации.

- [ ] **5.** зацикливаетесь на вело-спорте и забываете о других видах физической активности

  Велоспорт не способен заменить собой все остальные виды физической активности, так как задействует не все группы мышц, причём нагрузка на эти мышцы довольно специфическая. Разнообразьте свои тренировки!

- [ ] **6.** долго возитесь со своим велосипедом перед заездом

  Нет более эффективного способа взбесить всех вокруг, чем ковыряние с велосипедом в момент, когда заезд уже должен был начаться. Подготовка велосипеда к следующему заезду должна осуществляться после окончания предыдущего))

- [ ] **7.** избегание возвышенностей

  Любой профессиональный спортсмен скажет вам, что для улучшения своей формы и результатов нужно кататься в местах, где дорога периодически идёт в горку. Однако не следует выбирать самый крутой подъём на местности и пытаться покорить его.

- [ ] **8.** вы сами себе ставите диагноз и сами назначаете лечение

  Велосипедисты часто спешат сами себя диагностировать и принять правильные, по их мнению, меры. Проблема заключается в том, что неверно диагностированные травмы и сбои, даже лёгкие, могут обернуться очень серьёзными проблемами в долгосрочной перспективе.

- [ ] **9.** неправильно питаетесь

  Суть одна: никогда не ешьте / не пейте перед и во время заезда что-то незнакомое вам. Не стоит забывать и про еду после заезда. У вас есть максимум 45 минут после окончания заезда, чтобы дать организму еду для восстановления энергетических запасов.

- [ ] **10.** испытываете недостаток сна

  В 1999 году было проведено исследование, в котором сравнивалось число жалоб на головные боли среди велосипедистов и людей, не связанных с велоспортом. Оказалось, что спортсмены жаловались на головную боль в два раза чаще.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?