

Kipróbáltuk a GROUP CYCLING edzést

Ahogy a tél lassan véget ér, egyre inkább vágyunk a mozgásra, de az időjárás még nem mindig kedvez a szabadtéri sportoknak. Ezért döntöttünk úgy, hogy kipróbáljuk a GROUP CYCLING edzést. De mit is takar ez pontosan? Lényegében az országúti kerékpározás beltéri, álló változata, ahol a mozgás és az élmény szinte teljesen megegyezik a szabadtéri bringázással. A különbség csupán annyi, hogy itt egy körülbelül 20 kg-os lendkereket hajtunk, miközben egy tapasztalt edző biztosítja, hogy az edzés biztonságos, kényelmes és élvezetes legyen.

Ez nem verseny – ezt már az elején hangsúlyozta trénerünk, Szalay Bianka. Nincsenek kezdő vagy haladó szintek, könnyebb vagy nehezebb edzések; mindenki a saját tempójában, korának, nemének és fittségi állapotának megfelelően tekerhet.

Miután elfoglaltuk helyünket a bicikliken, Bianka folyamatosan irányított minket: mikor milyen ellenállással és pedálfordulattal haladjunk, ülünk-e vagy állva tekerjük. A ritmusos zene és a kivetítőn megjelenő alpesi táj még élvezetesebbé tette az edzést, miközben – ha szerettük volna – saját teljesítményünket is nyomon követhettük. Az első fél óra gyorsan elrepült, majd néhány perc laza tekerés után következett a „hegyi szakasz”, ahol magasabb ellenállással próbáltuk tartani a tempót. A rutinos bringásoknak ez könnyed kihívás volt, míg nekünk, kezdőknek igazi próbatételt jelentett.

Ennek a sportnak szépsége éppen abban rejlik, hogy nincs kényszer vagy nyomás: mindenki a saját erőnlétéhez igazíthatja az edzést, és ha szükséges, pihenhet, majd újra felveheti a ritmust.

Az edzés végére mindannyian kellelmesen elfáradtunk, a regeneráció pedig nyújtással és lézőgyakorlatokkal zárult. Egyetlen dolgot azonban hiányoltam: a szelet. Mert, ahogy minden bringás tudja, a szél mindig szembe fúj.

Vucskó János