

## ROZJETÍ PŘED ZÁVODEM

**Kvalitní rozjetí** před závodem je důležité pro výkon při závodě. Svalstvo je zahřáto na provozní teplotu a organismus připraven na podání závodního výkonu.



**Nedostatečné rozjetí** vede k pocitům nevolnosti, bolesti nohou a diskomfortu v první polovině závodu. Můžete si přivodit i svalová zranění, kdy vznikají mikrotraumata, která v první chvíli nebolí, ale do měsíce se projeví a mají za následek tréninkový i závodní výpadek. Nedostatečným zahřátím svalů mohou popraskat jednotlivá svalová vlákna. S přibývajícím časem a zátěží budou praskat další, až to bude mít téměř katastrofické následky. Pokud jsou svaly ztuhlé z předchozích tréninků a nerozjedete se, může dojít k prasknutí celého svalu nebo natažení kolenních vazů.

**Kvalitního rozjetí** můžete dosáhnout několika postupy, jeden osvědčený je zde:

- 2 až 3 min. rozjetí v kompenzačním pásmu AP-40 s nižší kadencí.
- přidat trochu zátěže a dostat se na aerobní práh.
- na aerobním prahu jet 5 až 10 min.
- dosáhli jste rozjetí v nižší zátěži, kterou nyní zvyšujete, aby tepy rostly o cca 10 tepů/min.  
Na jedné zátěži vydržíte cca 1 min.  
Zátěž postupně zvyšujete až na anaerobní práh.
- po dosažení anaerobního prahu, opět zařadte lehký převod a jeďte v kompenzačním nebo aerobním prahu cca 5 min.
- po kompenzaci opět zvyšujete tempo až k ANP.
- po dosažení anaerobního prahu vyjetí.
- nyní můžete jít na start

**Načasování je nejdůležitějším faktorem celého rozjíždění.**

Je nesmysl rozjet se a pak na startu čekat déle než 20-30 min., rizikovým faktorem je rovněž zima a je nutné zabránit prochladnutí zahřátých svalů vhodným oblečením, které před startem odložíte. Nejlépe je zařadit se na start těsně před ním samotným 10 a méně minut.