Kajto pokazuje jak trenuje na... siłowni

Data publikacji: 29.07.2020 11:33

Dla niektórych może być to zaskoczeniem, ale trening kierowcy rajdowego nie opiera się jedynie na pokonywaniu kolejnych kilometrów odcinków specjalnych i kręceniu kierownicą. Kajetan Kajetanowicz nie zostałby trzy razy z rzędu Mistrzem Europy, gdyby opierał się jedynie na doskonaleniu techniki jazdy. O wiele częściej można go spotkać na siłowni!

Fot: mat.pras.

Sprawny samochód i jego odpowiednie „wyczucie" to podstawa jazdy po zwycięstwo. Jednak jeśli chce się odnosić sukcesy i ścigać na najwyższym poziomie, trzeba zadbać o szczegóły. Aby utrzymać maksymalną koncentrację przez cały dzień trzeba być w doskonałej formie fizycznej. Nie ułatwia tego zadania jazda z wysokimi prędkościami po wąskich drogach, w temperaturze sięgającej często blisko 60 stopni Celsjusza w środku samochodu. Na sukces składają się niuanse i decyzje podejmowane w ułamku sekundy, które przy dużym wysiłku wymagają odpowiedniego przygotowania, dlatego Kajetanowicz codziennie pracuje pod okiem trenera personalnego.

– ***Przeciążenia i temperatura w samej rajdówce często bywają ogromne. Do tego dochodzi wysokie tętno, które występuje u kierowcy. Wystarczy powiedzieć, że podczas zaledwie jednego dnia rajdu spalam między 4500 a 6000 kalorii. Bez odpowiedniego przygotowania nie byłbym w stanie utrzymać koncentracji na odpowiednim poziomie przez cały czas. Dlatego poza zwykłym treningiem w samochodzie, tak ważna jest dla mnie praca wykonana z trenerem*** – mówi kierowca LOTOS Rally Team.

Kajetanowicz uwielbia wyzwania i nie lubi się nudzić podczas treningu, dlatego każde z jego zajęć wygląda inaczej. Wykorzystanie do ćwiczeń gumy czy drabinek to coś normalnego. Jednak trening z piłeczkami tenisowymi i trickboardem już tak często na siłowni widywany nie jest. Jednak najciekawszym elementem zajęć Kajetanowicza będzie chyba symulowanie prowadzenia samochodu z zasłoniętymi oczami, z głosem pilota w tle. A to wszystko na najwyższych obrotach! Każdy element zajęć jest przemyślany i skupia się wokół tego, by poprawić ogólną sprawność fizyczną i wydolność, która jest tak ważna podczas kierowania samochodem rajdowym.

– ***Sprawność ruchowa za kierownicą samochodu rajdowego, wbrew powszechnej opinii jest bardzo istotna. Stąd wybór bardzo zróżnicowanych i nietypowych ćwiczeń, które mają na celu udoskonalenie psychomotoryki i wykorzystania wszystkich możliwości organizmu człowieka potrzebnych podczas ekstremalnej jazdy samochodem. Wszystko sprowadza się do tego, by podczas treningu odtworzyć i wyolbrzymić warunki zbliżone do tych, które występują podczas prowadzenia rajdówki. Dlatego wykonujemy ćwiczenia koordynacyjne wykorzystując mięśnie głębokie, na bardzo wysokim tętnie. Często dokładamy elementy, które mają mnie rozproszyć. W takich mało sprzyjających sytuacjach, symulujemy utrzymanie koncentracji na najwyższym poziomie. Od wielu lat wszystko, to co robię ma sprawić bym był jeszcze szybszy za kierownicą*** – podkreśla drugi najszybszy kierowca WRC2 2019, Kajetan Kajetanowicz.

mat.pras.