



ŠKODA
SIMPLY CLEVER

INFORMACJA PRASOWA

Strona 1 z 3

Rajdowi kierowcy ŠKODY radzą jak zadbać o formę w czasie pandemii koronawirusa

Kierowcy rajdowi stawiają czoła przerwie w startach spowodowanej pandemią koronawirusa i nie spoczywają na laurach. Pracują nad swoją sprawnością fizyczną i psychiczną, aby być przygotowanym do sezonu po wznowieniu Rajdowych Mistrzostw Świata FIA. Ćwiczenia, które proponują, mogą być przydatne także dla tych, którzy wprawdzie nie uczestniczą w rajdach, ale również często zasiadają za kierownicą.

Podczas, gdy modele ŠKODY FABIA Rally2 evo są gotowe do rajdów i czekają na wznowienie startów, zawodnicy wspierani przez ŠKODĘ - Oliver Solberg oraz Jan Kopecký – nie odpoczywają, lecz wykorzystują przerwę, aby trenować i pracować nad utrzymaniem swojej formy.

Dla kierowcy rajdowego, Olivera Solberga, pandemia koronawirusa nie jest powodem by zawiesić treningi. 18-latek przebywa obecnie w domu w Torsby, w Szwecji i stale pracuje nad swoją sprawnością psychiczną i fizyczną. Korzysta przy tym z doświadczenia i cennych wskazówek swojego ojca, Pettera Solberga, rajdowego mistrza świata z 2003 roku. Młody kierowca wykorzystuje różnorodne możliwości trenowania w domu. Ważnym aspektem treningu kierowcy rajdowego są ćwiczenia na symulatorze jazdy. Aby doskonalić swój refleks oraz koncentrację Solberg zainicjował m.in. internetowy #TheSolbergRACE, w który zaangażowało się 4 420 graczy z całego świata. Kierowcy zmierzili się z utalentowanym młodym zawodnikiem podczas wirtualnych zmagania rajdowych.

Utrzymanie wysokiej sprawności fizycznej

Wszyscy kierowcy, nie tylko rajdowi, powinni utrzymywać wysoką sprawność fizyczną. W przypadku rajdów ma to kluczowe znaczenie, gdyż kilkudniowe zmagania są dla załóg niezwykle wymagające. Wytrzymałość fizyczna jest ważnym elementem dla utrzymania koncentracji, zarówno na asfalcie podczas pokonywania zakrętów, jak i na szutrowej nawierzchni pełnej nierówności. Przejazdy z dużymi prędkościami w kasku na głowie wymagają mocnych mięśni karku i szyi. Wykonywanie specjalnych ćwiczeń ukierunkowanych na ten właśnie obszar jest więc szczególnie wskazane.

Ponadto liczy się ogólna wytrzymałość organizmu, dlatego idealny trening powinien zawierać elementy jazdy na rowerze, biegów długodystansowych, wiosłowania lub ćwiczeń z niewielkim





ŠKODA
SIMPLY CLEVER

INFORMACJA PRASOWA

Strona 2 z 3

ciężarem, ale dużą liczbą powtórzeń, a także ćwiczeń zwiększających stabilność i zwinność, co jest ważne dla zachowania kontroli i refleksu podczas rajdu. Duże znaczenie mają również treningi na siłowni, które wzmacniają mięśnie. Dobrym pomysłem są także ćwiczenia gimnastyczne lub gra w tenisa stołowego. Wiele z tych elementów można realizować, pozostając w domu.

Ważny czynnik: właściwe odżywianie

Zawodowi kierowcy muszą także przykładać dużą wagę do tego co znajduje się w ich codziennym menu. W sportach motorowych ważna jest całkowita waga pojazdu, więc załoga powinna być jak najlżejsza. W związku z tym treningi zawodników skupiają się przede wszystkim na poprawie wytrzymałości, kondycji i wzmocnieniu tylko tych mięśni, które są naprawdę niezbędne, a nie na ich rozbudowie. Nie ma jednak uniwersalnego planu treningowego czy diety zawodnika motorsportu. Zalecenia dla poszczególnych kierowców różnią się od siebie i dopasowywane są do ich potrzeb indywidualnie.

Dodatkowych informacji udziela:

Klaudyna Gorzan, Kierownik ds. PR ŠKODA

M +48 690 406 218

klaudyna.gorzan@skoda-auto.pl

Tomasz Pyzalka, Specjalista ds. komunikacji w zespole ŠKODA

M +48 690 406 279

tomasz.pyzalka@skoda-auto.pl

Multimedia:



ŠKODA

[Pobierz](#)

Źródło: ŠKODA AUTO





ŠKODA
SIMPLY CLEVER

INFORMACJA PRASOWA

Strona 3 z 3

ŠKODA AUTO

> Jest jednym z najdłużej działających producentów pojazdów na świecie. Firma została założona w 1895 roku.

Obecnie oferuje modele: CITIGO, FABIA, RAPID, SCALA, OCTAVIA, KAROQ, KODIAQ (KAMIQ w Chinach)

i SUPERB.

> W 2018 roku dostarczyła ponad 1,25 miliona pojazdów Klientom na całym świecie. Od 1991 należy do Volkswagen Group. ŠKODA AUTO produkuje i rozwija pojazdy, a także komponenty i silniki.

> ŠKODA AUTO działa w trzech lokalizacjach w Republice Czeskiej, produkuje w Chinach, Rosji, Słowacji, Algierii i Indiach, głównie poprzez spółki Grupy Volkswagen, a także na Ukrainie i w Kazachstanie za pośrednictwem lokalnych partnerów.

> ŠKODA AUTO zatrudnia ponad 39 000 osób na całym świecie i działa na ponad 100 rynkach.

