PRZYGOTOWANIE MOTORYCZNE

Przygotowanie do sezonu rowerowego — jak jeździć mocniej i bez przeciążeń

Przygotowanie motoryczne • 19 kwietnia 2026 • 11 min czytania • Movement Matters

Pierwsze długie trasy bez kontuzji zaczynają się zimą. Siła, mobilność, progresja objętości i pozycja na rowerze — co zrobić, żeby wiosną nie wylądować u fizjoterapeuty.

Przygotowanie do sezonu rowerowego — jak jeździć mocniej i bez przeciążeń

Marzec, pierwsza ciepła sobota po miesiącach zimowej przerwy. Ktoś wyciąga rower z piwnicy, pompuje koła, zakłada nową kurtkę i rusza na 60 kilometrów po trasie, którą rok wcześniej robił co weekend. W niedzielę czuje się bohaterem. W poniedziałek kolano. W środę lędźwie. Do piątku dochodzi jeszcze mrowienie w dłoni.

Dużą część naszych rowerzystów poznajemy właśnie wtedy — w kwietniu lub maju, z bólem który nie chce odpuścić. Historia powtarza się co rok z taką regularnością, że można ją zapisać w kalendarzu. Ludzie myślą, że wystarczy “powoli wracać do formy” i mięśnie same przypomną sobie o sezonie. Rzeczywistość jest inna. Sezon zaczyna się zimą, a przygotowanie do pierwszych długich tras to praca, która nie dzieje się na rowerze.

Dlaczego "wsiadanie i jazda" nie działa u dorosłego po zimie biurkowej

Wielu amatorów traktuje zimę jak pauzę. Przez cztery, pięć miesięcy siedzą po osiem godzin przy biurku, wieczorem padają na kanapę, a w weekendy — jeśli cokolwiek — to spacer z dzieckiem. Potem przychodzi wiosna i ciało ma w trzy tygodnie dogonić poziom z września. To nie brak motywacji. To kwestia fizjologii.

Długie jazdy na rowerze wymagają trzech rzeczy: wytrzymałości sercowo-naczyniowej, siły mięśniowej (zwłaszcza w biodrach i pośladkach) oraz tolerancji tkanek na powtarzalne obciążenie. Każda z nich wymaga innego czasu adaptacji. Układ krążenia dostosowuje się w 4-6 tygodni, mięśnie podobnie. Ścięgna, więzadła i kości potrzebują nawet kilku miesięcy, żeby

zareagować na nowe obciążenie. I właśnie te wolne tkanki są słabym ogniwem, które pęka najczęściej.

Dobrze przygotowany rowerzysta-amator rozumie, że "więcej jeździć" to tylko jedna czwarta planu. Reszta to siła, mobilność i rozsądna progresja objętości. Bez tych filarów pierwszy poważniejszy wyjazd kończy się tak, jak skończył się tamten kwiecień — wizytą u fizjoterapeuty zamiast drugiego wypadu.

Siła — filar, którego rowerzyści nie chcą robić

Środowisko rowerowe od lat żyje mitem, że trening siłowy “zrobi ich powolnymi”. To fałsz ugruntowany tak mocno, że trudno go wykorzenić nawet po dekadzie publikacji naukowych. Systematyczny przegląd Beattie i współpracowników zebrał dane z kilkunastu kontrolowanych badań nad rowerzystami i biegaczami — rezultat był jednoznaczny. Dodanie ciężkiego treningu siłowego do programu wytrzymałościowego poprawia ekonomię jazdy, czyli zużywasz mniej tlenu przy tej samej prędkości, i nie pogarsza VO2max.

Jeszcze mocniejsze wnioski płyną z pracy Vikmoen i współpracowników, którzy przez 11 tygodni badali grupę kolarek stosującą dwa różne protokoły — sam trening wytrzymałościowy albo wytrzymałość plus ciężkie przysiady. Grupa siłowa poprawiła wyniki w 40-minutowej próbie czasowej bardziej niż grupa jeżdżąca wyłącznie na rowerze. Nie “tak samo”. Lepiej.

W praktyce oznacza to, że rowerzysta szykujący się do sezonu powinien w miesiącach styczeń-marzec wrzucić dwa treningi siłowe tygodniowo. Nie trzy serie po piętnaście na maszynach — tylko konkretne ćwiczenia wielostawowe w zakresie 4-8 powtórzeń z porządnym obciążeniem. Trap bar deadlift, split squat z kettlami, rumuński martwy ciąg jednonóż, wiosłowanie, dead bug.

Badania Lauersen i współpracowników (2018) w British Journal of Sports Medicine pokazała, że dobrze zaprogramowany trening siłowy zmniejsza ryzyko urazów przeciążeniowych o niemal połowę. U rowerzystów to główny problem — kolano, odcinek lędźwiowy, karki. Siła nie tylko podnosi moc na pedałach, ale też wzmacnia tkanki i czyni je odporniejszymi na obciążenia. Więcej w osobnym tekście o prewencji kontuzji w sporcie.

Mobilność — biodro i kręgosłup piersiowy

Pozycja na rowerze to kilka godzin zgiętego biodra, zaokrąglonej klatki piersiowej i wysuniętej szyi. Jeśli w tygodniu dodatkowo siedzisz przy biurku, Twoje biodra i górny odcinek pleców są w tej samej pozycji przez większość doby. Ciało adaptuje się do pozycji, w której spędza najwięcej czasu — biodrowo-lędźwiowy skraca się, kręgosłup piersiowy traci mobilność w wyproście i rotacji, pośladki niemal “zapominają” jak się kurczyć.

Taki rowerzysta siada na rower i pierwsze kilometry jedzie z lędźwiami w przeproście, bo biodrowo-lędźwiowy ciągnie miednicę do przodu. Po dwudziestu kilometrach boli krzyż. Po czterdziestu zaczyna boleć szyja, bo brak wyprostu w klatce piersiowej ciało kompensuje

zadzieraniem głowy. To nie kwestia siły ani kondycji. To kwestia tego, że ciało nie ma zakresu ruchu, którego wymaga od niego pozycja rowerowa.

Z rozciąganiem statycznym jest niuans. Przez lata obiecywano, że zapobiegnie kontuzjom, ale nowsze przeglądy (Afonso et al., 2021) pokazują bardziej złożony obraz. Samo rozciąganie przed jazdą nie chroni przed urazami. To, co działa, to regularna praca nad zakresem ruchu w kluczowych segmentach, najlepiej w formie aktywnej — mobilizacji, ruchów w pełnym zakresie, ćwiczeń wydłużających tkankę pod napięciem. Martwy ciąg robi więcej dla elastyczności tylnej taśmy niż dziesięć minut siadu na palcach.

Dla rowerzystów dwa segmenty są nie do negocjacji. Biodro w wyprostie — codzienne 90/90, couch stretch, most jednonóż. Kręgosłup piersiowy — rotacje na czworakach, wyprost nad wałkiem, wiosłowanie z otwartą klatką. Kostki i stawy skokowe w kolarstwie są mniej krytyczne, ale jeśli masz sztywność, też warto popracować. Piętnaście minut dziennie, nie godzina raz w tygodniu.

Progresja objętości — jak nie spalić się w trzy tygodnie

Największym błędem amatorów wiosną nie jest brak siły ani słabe pośladki. To tempo, w jakim zwiększają objętość. Pierwszy weekend 30 kilometrów, następny 60, potem 100, bo "czuję się dobrze". Po trzech tygodniach kolano, a jak mocniejsza grupa to nawet zawał. Organizm nie nadąża z adaptacją i wolniejsze tkanki — ścięgna, powięzie, przyczepy — dostają sygnał, że mają dość.

Przez lata środowisko naukowe operowało wskaźnikiem ACWR (acute-to-chronic workload ratio) jako narzędziem do kwantyfikacji ryzyka. Prace Gabbetta (2016) popularyzowały tezę, że przekroczenie pewnego progu ratio zwiększa ryzyko kontuzji kilkukrotnie. W ostatnich latach Impellizzeri i współpracownicy (2020) bardzo mocno skrytykowali tę metrykę — problemów metodologicznych okazało się wiele, a sam wskaźnik nie jest magicznym predyktorem. Co z tego zostaje dla rowerzysty-amatora? Zasada prosta i sensowna — nie zwiększaj objętości skokowo. Rób to stopniowo, najlepiej około 10 procent tygodniowo, z co trzecim tygodniem lżejszym.

W praktyce wygląda to tak. Jeśli w pierwszym tygodniu przejeżdżasz 80 kilometrów na rowerze, w drugim może być 90, w trzecim 100, a czwarty wraca do 70-80 jako deload. Potem znowu w górę. W ten sposób w ciągu dwóch miesięcy organizm adaptuje się bez wstrząsów. To nie ekscytująca strategia. Jest za to powtarzalna i działa. Pokrywa się zresztą z tym, co piszemy w tekście o przygotowaniu motorycznym — identyczna logika obowiązuje niezależnie od dyscypliny.

Druga pułapka to jakość versus ilość. Rowerzysta-amator ma ograniczony czas, więc lepiej raz w tygodniu zrobić konkretną długą jazdę i dwa razy krótszy trening z akcentami, niż pięć razy wsiadać na rower i jeździć "po prostu". Objętość bez struktury potęguje zmęczenie, a nie buduje formy. Podobny mechanizm opisywaliśmy przy okazji przygotowania do maratonu — w bieganiu i jeździe na rowerze działa dokładnie tak samo.

Pozycja na rowerze — kolana i plecy zaczynają się tu

Nawet najlepsze przygotowanie siłowe nie uratuje rowerzysty siedzącego na źle ustawionym rowerze. Wysokość siodła, jego odchylenie, pozycja kierownicy i ustawienie bloków w butach — każdy z tych elementów przekłada się na kąty w kolanie, biodrze i kręgosłupie. Po pięciu godzinach jazdy drobny błąd robi się dużym problemem.

Najczęstszy błąd amatorów to siodło ustawione za nisko. Kolano pracuje wtedy w większym zgięciu niż powinno, rzepka dociskana jest do bruzdy mocniej, a po stu kilometrach zaczyna boleć jej przód. Klasyczne "kolano rowerzysty". Jeśli siodło jest z kolei za wysokie, ciągniesz biodrami na boki, co po pewnym czasie daje ból w odcinku lędźwiowym i pasma biodrowo-piszczelowego. W przeglądzie Bini i Bini (2018) autorzy podkreślają, że zmiana wysokości siodła rzędu zaledwie kilku milimetrów potrafi zmienić wzorzec bólu kolana — ciało jest tu wrażliwsze, niż wydaje się amatorowi. W tym zakresie najlepiej zdać się na porządnego bikefittera.

Sześć tygodni do pierwszej długiej trasy — praktyczne ramy

Sensowne przygotowanie do pierwszego 80-100-kilometrowego wyjazdu zajmuje około sześciu tygodni, pod warunkiem że ogólna forma nie jest na zerze. Poniżej ramy, nie wykuty w kamieniu plan — szczegóły zależą od wyjściowego poziomu i historii urazów.

W pierwszych dwóch tygodniach fundamentem są dwa treningi siłowe i dwie krótkie jazdy w niskiej intensywności (30-50 kilometrów po płaskim, tętno poniżej 75 procent maksymalnego). Siłownia dominuje — trap bar, split squat, RDL, wiosłowanie, dead bug, plank. Zakres 4-8 powtórzeń, obciążenie takie, żeby ostatnie powtórzenie było trudne ale technicznie poprawne.

Tygodnie trzeci i czwarty to budowanie objętości. Dwa treningi siłowe zostają, długa jazda rośnie do 60-80 kilometrów, dochodzi krótszy trening z interwałami — na przykład 6 × 3 minuty na progu z przerwami. Mobilność 10-15 minut dziennie, szczególnie biodro i klatka piersiowa. W tygodniu piątym i szóstym przychodzi specyfika — objętość na rowerze rośnie do docelowego poziomu, liczbę treningów siłowych ograniczamy do jednej sesji w tygodniu (żeby nie konkurowała ze zmęczeniem z roweru), wprowadzasz jazdy z tempem zbliżonym do tego, co planujesz na pierwszej długiej trasie.

W praktyce to najtrudniejsze dwa tygodnie — dużo objętości, więcej zmęczenia. Tym ważniejsze są sen (minimum 7-8 godzin), odżywianie z naciskiem na białko (około 1.6-2.0 g/kg masy) i deload, jeśli czujesz, że coś zaczyna boleć. Czerwona flaga: pojawiający się i nieustępujący ból w konkretnym miejscu — przód kolana, pasmo biodrowo-piszczelowe, odcinek lędźwiowy — który nie mija w dwa-trzy dni. Nie trenujesz mimo takiego bólu. Szukasz przyczyny w planie, w pozycji na rowerze albo w nierównowagach siłowych. Czasem prowadzi to do programu powrotu do pełnej sprawności, zwykle krótszego i prostszego, niż wielu się obawia. Powyższy plan to tylko propozycja w naszym studiu każdy kolarz otrzymuje indywidualny plan dopasowany do poziomu wytrenowania, aktualnego samopoczucia oraz obciążenia.

Zakończenie

Forma rowerowa nie bierze się z weekendowych bohaterskich wypadów w kwietniu. Bierze się z zimy spędzonej na przygotowaniu — z dwóch treningów siłowych tygodniowo, codziennych piętnastu minut mobilności, rozsądnej progresji objętości i z dobrze ustawionego roweru. Żadna z tych rzeczy nie jest spektakularna. W sumie zajmują mniej czasu niż leczenie kontuzji, którą inaczej dostaniesz w maju.

Nie wiemy, co zadziała u Ciebie w stu procentach — rowerzyści różnią się proporcjami, historią urazów, stylem jazdy. Wiemy za to, co nie działa: wsiadanie po ośmiu miesiącach na rower i "powolne" podnoszenie objętości o 50 procent co tydzień. Jeśli chcesz w tym roku jeździć mocniej i bez przeciążeń, praca zaczyna się teraz, na sucho, a nie wtedy, gdy pierwszy raz poczujesz słońce na kasku.

I tak na koniec

Artykuł ma charakter edukacyjny i nie zastępuje indywidualnej konsultacji ze specjalistą. Przed rozpoczęciem nowego programu treningowego skonsultuj się z lekarzem lub fizjoterapeutą, szczególnie jeśli masz problemy zdrowotne lub jesteś po kontuzji. A najlepiej odwiedź nasze studio. Doświadczeni trenerzy dobiorą odpowiedni plan dla Twojej aktualnej formy. Zapraszamy!

PRZYGOTOWANIE DO SEZONU ROWEROWEGO | TRENING SIŁOWY DLA ROWERZYSTÓW | PREWENCJA KONTUZJI ROWER | MOBILNOŚĆ DLA ROWERZYSTÓW | BIKE FIT | RZESZÓW

Najczęstsze pytania

Czy trening siłowy spowolni mnie na rowerze?

Nie. Systematyczne przeglądy badań (Beattie 2014, Vikmoen 2016, Rønnestad & Mujika 2014) pokazują, że dodanie ciężkiego treningu siłowego do programu wytrzymałościowego poprawia ekonomię jazdy i wyniki w próbach czasowych, nie pogarszając VO2max. Klucz to ciężkie ćwiczenia wielostawowe (4-8 powtórzeń), nie wielopowtórzeniowa praca na maszynach.

Ile tygodni potrzeba na przygotowanie do pierwszej długiej trasy?

Dla amatora startującego z niskiego pułapu formy realne ramy to około sześć tygodni do pierwszego 80-100-kilometrowego wyjazdu. Pierwsze dwa tygodnie to siła i krótkie jazdy niskiej intensywności, środkowe dwa — budowanie objętości i interwały, ostatnie dwa — specyfika i docelowy kilometraż. Wszystko pod warunkiem, że nie ma aktywnych kontuzji.

Czy rozciąganie przed jazdą zapobiega kontuzjom?

Samo statyczne rozciąganie przed jazdą nie chroni przed urazami — potwierdzają to nowsze przeglądy (Afonso et al., 2021). Znacznie skuteczniejsza jest regularna praca nad zakresem ruchu w formie aktywnej: mobilizacje, ćwiczenia w pełnym zakresie, ruchy wydłużające tkankę pod napięciem. Dobry martwy ciąg daje więcej elastyczności niż długi statyczny stretch.

O ile zwiększać kilometraż tygodniowo?

Praktyczna zasada to około 10 procent na tydzień, z co trzecim tygodniem lżejszym (deload). Jeśli pierwszy tydzień to 80 km, w drugim 90, w trzecim 100, a czwarty wraca do 70-80. Nagłe skoki objętości — na przykład z 30 na 80 km z tygodnia na tydzień — to najczęstsza przyczyna wiosennych kontuzji u amatorów.

Dlaczego bolą mnie kolana od jazdy na rowerze?

Najczęstsze przyczyny to za niskie siodło (ból przodu kolana, rzepki), za wysokie siodło (ból po zewnętrznej stronie — pasmo biodrowo-piszczelowe), słabe pośladki i stabilizatory biodra oraz zła pozycja bloków w butach. W systematycznym przeglądzie Bini i Bini (2018) autorzy wskazują wysokość siodła jako jeden z kluczowych modyfikowalnych czynników. Jeśli ból nie mija — warto pójść na profesjonalny bike fit zanim pojawi się coś poważniejszego.

Czy bike fit jest naprawdę potrzebny?

Dla kogoś, kto jeździ okazjonalnie i nie ma bólu — nie. Dla amatora planującego dłuższe trasy, zwłaszcza jeśli wracają stałe dolegliwości (kolano, dolne plecy, szyja) — zdecydowanie warto. Wydatek jednorazowy zwykle mieści się w cenie jednej wizyty u fizjoterapeuty, a pozwala usunąć źródło problemu, nie tylko objaw.

Źródła

1. The effect of strength training on performance in endurance athletes — Beattie K, Kenny IC, Lyons M, Carson BP, 2014
2. Strength training improves cycling performance, fractional utilization of VO2max and cycling economy in female cyclists — Vikmoen O, Ellefsen S, Trøen Ø, et al., 2016
3. Optimizing strength training for running and cycling endurance performance: A review — Rønnestad BR, Mujika I, 2014
4. Strength training as superior, dose-dependent and safe prevention of acute and overuse sports injuries: a systematic review, qualitative analysis and meta-analysis — Lauersen JB, Andersen TE, Andersen LB, 2018
5. What Role Do Chronic Workloads Play in the Acute to Chronic Workload Ratio? Time to Dismiss ACWR and Its Underlying Theory — Impellizzeri FM, Woodcock S, Coutts AJ, et al., 2021
6. The training-injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder? — Gabbett TJ, 2016
7. The Effectiveness of Post-exercise Stretching in Short-Term and Delayed Recovery of Strength, Range of Motion and Delayed Onset Muscle Soreness: A Systematic Review — Afonso J, Clemente FM, Nakamura FY, et al., 2021
8. Potential factors associated with knee pain in cyclists: a systematic review — Bini RR, Bini AF, 2018

Movement Matters — Studio Treningowe

Cały artykuł, więcej materiałów i kontakt: movementmatters.pl/blog/przygotowanie-do-sezonu-rowerowego