

איך מתחילים?

קיבלתן חשק אבל אתן לא יודעות איך להתחיל?
לכרמי שביט, מאמן אופניים של קבוצת X-Team,
יש כמה המלצות:

✓ **עם איזה אופניים מתחילים?** כרמי ממליץ לקנות אופני כביש מההתחלה, אבל מי שמרגישה קצת חסרת ביטחון תעדיף אולי להתחיל באופניים הרים שגלגליהן רחבים יותר. בנוסף, הן קצת יותר זולות מאופני כביש.

✓ **כמה צולים אופניים להתחיל?** כרמי ממליץ ללכת על אופניים בטווח המחירים שבין 2,000 ל-3,000 שקל. "בסכום נמוך מזה האופניים עלולים לסבול מתקלות ואת תצטרכי להתעסק בתיקונים מעצבנים. אם תיתפסי לספור רט, תוכלי להחליף אופניים לאחר שנה-שנתיים. בנוסף, אופניים יותר זולים קל יותר למכור."

✓ **איך מתאימים את האופניים?** באופניים יש מידות וצריך להקפיד עליהן כמו בקניית נעליים, אחרת זה כואב. ההתאמה צריכה להיעשות בחנות, אצל מוכר אמין, או אצל מתאים מקצועי. הקריטריון העיקרי הוא גובה הרוכבת.

✓ **איזה ציוד צריך?** ציוד חובה לרכיבה היא קסדה (אפשר למצוא קסדה טובה גם ב-100 שקל), וכפפות שמגנות עלינו במקרה של נפילה. עוד צריך: פנימית ומשאבה ומדבקות לתיקון הפנימית. נראה לך מסובך לתקן פנצ'ר? קחי בחשבון, מזהיר שביט, שפנצ'ר מתקנים במקום תוך שתי דקות, ולצעוד קילומטרים אל הרכב ייקח לך יותר זמן. בנוסף, ברכישת האופניים מומלץ לכלול גם מתקן לבקבוק מים, שהוא חלק בלתי נפרד מהאופניים.

✓ **מה צוד כדאי יהיה?** אחרי ציוד החובה מגיע שלב ה"כדאי": מכנסים מרופדים ביש-בון, משקפיים וחולצה עם כיסים מאחורה, שבהם אפשר לשים מפתחות ומשהו לאכול והיא תפטור אותך מתרמיל על הגב.

✓ **מה כדאי לדעת לפני שיוצאים לרכוב?** מי שמתחילה לרכוב צריכה לקבל איזון הכוונה. אופניים זה כמו כל ענף ספורט אחר, והבנייה של הכושר מותנית בתרגילים נכונים ובאימוץ נכון. כדאי לקבל הכוונה ממאמן שמבין בנושא ואפשר גם לעשות ריצה במקום או ספינינג בחדר כושר ובסוף שבוע לעלות על האופניים.

✓ **איפה כדאי ללכת לרכוב?** אם לא רכבתן מגיל 12, שביט ממליץ למצוא אזור אימונים בלי לחץ של כלי רכב: מגרש חנייה, פארק, שביל צר, אבל בלי כלבים וכלי הולכי רגל. אחרי שרוכב-שים ביטחון במקום כזה אפשר להמשיך הלאה.

✓ **איך מוצאים איפה ועם מי לרכוב?** הכי כיף והכי בטוח זה לרכוב בחבורה. דרך אתר האינטרנט של איגוד האופניים www.ofanaim.org.il ודרך פורומים של רוכבים תוכלו גם לחפש אופציות לאימוץ (רוב הקבוצות מקבלות גם מתחילים) וגם לחפש שותפות לטיול נחמד בחוץ.

אתר הארוץ: www.banot-bike.org.il
קהולות בנות רוכבות:

www.tapuz.co.il/communa/usercommuna.asp?communaid=32407

פורום אופניים ב"תפוז":

www.tapuz.co.il/forums2008/forumPage.aspx?forumId=652

אתר "שוונג":

www.shvoong.co.il



האירוע המכונן קרה שנרבקתי מחברה של הבת שלי באבעבועות רוח. הייתי במצב כל כך ירוד, שאושפזתי בבית חולים. לילה אחד שכבתי במחלקה הפנימית ושאלתי את עצמי איך הגעת למצב הזה. ברגע ההוא הבנתי שמה שהיה בחיי צריך להשתנות.

"כשהתחלתי לבדוק ולשאול, גיליתי שכולם אומרים אותו דבר, שמרכיב חיוני לחיים בריאים זה לעשות פעילות גופנית סדירה. בוקר אחד פשוט קמתי, נעלתי נעליי ריצה ויצאתי לסיבוב סביב הבית. חזרתי אחרי 13 דקות מאושרת עד הגג וגאה בעצמי, וכנראה שהאשפוז היה מספיק טראומטי בשביל שאתמיד. התחלתי לרוץ בכל בוקר, ובפעם הראשונה בחיי לא רק שנהניתי מזה, אלא גיליתי שאני מחכה לזה. גיליתי גם שזה עוזר לי לפתור בעיות. כשדברים הטרידו אותי במהלך היום, הייתי אומרת לעצמי 'עזבי את זה עכשיו, תחשבי על זה מחר בבוקר בריצה', וידעתי שאמצא את הפתרון הנכון."

בעקבות פציעות החליפה את נעלי הריצה באופניים ובשלוש השנים האחרונות היא רוכבת בקביעות ומשתתפת בתחרויות כמו תריאטלון ואיש הבזיל. כחלק משגרת האימונים היא קמה בכל בוקר מוקרם, ויוצאת לסיבוב, באופניים או ברגל, ולאחר מכן חוזרת להעיר את הילדים לבית הספר.

"אני מתאמנת בחוץ וזה נותן לי שקט ורוגע, כמו מדיטציה. בימים שאני לא מתאמנת אני מוצאת את עצמי מתעצבנת בקלות. החוכמה היא לחשוב טוב איך את משלבת את זה באורח החיים שלך ואיך את הופכת את זה למשהו שאת מחכה לו, במקום למשהו שממלא אותך ברגשות אשמה כשאת לא מצליחה לעשות אותו." ■

שהתנרבו לעזור כונדו אף הם בתואר. אחרי כל ההכנות נשארה רק מטלה אחת ומאוד לא פשוטה, להביא את הנשים למרוץ, ולספורט האופניים בכלל, מה שמביא אותנו לשאלת מיליון הדולר: למה לעזאזל יש זמן וכוח? נתחיל דווקא מסוגיית הכוח. "רכיבת אופניים היא ספורט שנורא מתאים לנשים", מייחצנת שלזינגר את הענף, "גם מבחינה פיזית וגם מבחינה נפשית. להבדיל מריצה, למשל, שמפעילה עומס אדיר על המפרקים ומצריכה שרירים חזקים מאוד, רכיבת אופניים רכה יותר על הגוף, גם אם את סוחבת משקל עודף. התנועות חלשות, את שולטת לגמרי בקצב ובמידת העומס. אם קשה לך והרופק עולה, את יכולה להעביר הילוך ולפדל יותר בקלות. את לא צריכה לעצור לגמרי או לעבור להליכה, כמו בריצה."

"גם מבחינה נפשית, הרכיבה מתאימה מאוד לנשים, כי זה ספורט קבוצתי, במיוחד רכיבת הכביש, שבה רוכבים ברבוקה כדי שהראשונות יגנו מפני הרוח על מי שאחריהן. נשים אוהבות חברה, והרכיבה היא בעצם טיול בנוף עם המון זמן לשיחות וליצירת חברויות."

התשובה שלה לשאלת הזמן אפילו יותר פשוטה. צריך רק להסתכל עליה. שלזינגר, בת 38, נשואה ואם לשניים, היא מנכ"ל הפעילות הישראלית של חברת הסטארט-אפ האמריקאית "שרד בוק", שמפתחת ספרים אלקטרוניים, ואחראית למחקר ולפיתוח בחברה. עד לפני ארבע שנים גם היא לא עסקה בספורט.

"נדרשתי להתמודד עם תפקיד ניהולי בכיר שמאוד הלחיץ אותי, ובשלב מסוים זה התחיל להשפיע עליי פיזית. אני זוכרת שחורף אחד הייתי חולה כל הזמן, כאילו הגוף שלי קרס."