

Új módszerek Szabó Krisznek



A Fit4Race segítségével Szabó Krisztián technikai edzésen vett részt, amelyen ügyességi és reflexgyakorlatok alapján próbálják kideríteni, miként lehet még sikeresebb az autókrosszban.

A teljesítmény-diagnosztikai vizsgálat után a technikai sportokban érintett embereket segítő Fit4Race folytatta a Szabó Krisztiánnal kapcsolatos tevékenységét, és ezúttal egy 90 perces edzésre invitálta a Felix Promotion sportmenedzser-irodával együttműködő autókrosszost. A másfél órás tréning során különböző, a Fit4Race által kitalált eszközökkel „kínózták” Krisztiánt, hogy felmérjék, miben és hol kell változtatni a még nagyobb sikerek érdekében.

„Nagyon jól éreztem magam, azt gondolom, szükség volt erre a további előrelépéshez – mondta az edzés után a junior Európa-bajnok. – Ezek a koordinációs és reflexgyakorlatok vetekedtek egy erőnléti edzés keménységével, úgyhogy most minden porcikámat érzem. Ettől függetlenül már nagyon várom a következő találkozót!”

Az eredmények biztatóak, legalábbis a Fit4Race kitalálója, Matics Zsolt szerint. *„Krisznek nagyon jók a reflexei, ahhoz képest, hogy ez volt az első edzésünk, nagyon jól teljesített. Nem hiszem, hogy gondjai lennének a jövőben, és hiszem, hogy együtt még nagyobb sikerekre leszünk képesek”* – mondta mosolyogva a szakember.

A következő hetekben részletesen beszámolunk a különböző gyakorlatokról.

