

CHECKLIST – Viszlát, zsibbadás!

Ezeket nézd át indulás előtt:

Ruházat

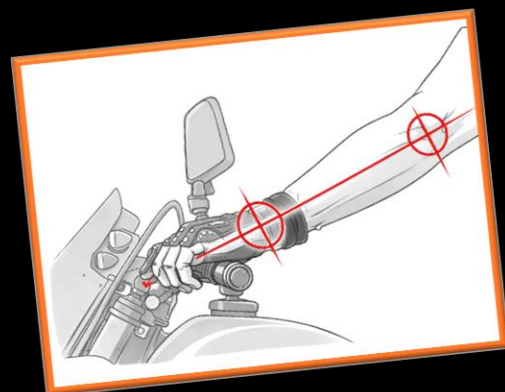
- ✓ A ruha **nyugalmi helyzetben sem szorít** az alkaron
- ✓ Felpróbálva **kesztyűvel**, kormányfogást imitálva sem szorít
- ✓ Van **rugalmas (sztreccs) betét** az alkaron és a könyökhajlatban
- ✓ A cipzár **nem vág be** csuklónál
- ✓ Vékony, csúszós **technikai alöltözöt** használsz

Testhelyzet és technika

- ✓ Alkar–csukló–ujjak **egy vonalban**
- ✓ A motort **térddel tartod**, nem kézzel
- ✓ Nincs „**halálos szorítás**” a markolaton

Motorbeállítás

- ✓ Fék- és kuplungkar **megfelelő szögben** áll
- ✓ A karok távolsága (reach) kényelmes
- ✓ A kuplung **könnyen jár**
- ✓ Van **tankpad**, amin meg tudsz támaszkodni



Rezgéscsökkentés

- ✓ Puha, **rezgéselnyelő markolat** (nem túl vékony)
- ✓ Kényelmes, előformázott ujjú **kesztyű**
- ✓ Szükség esetén **kormány súly / rezgéscsillapítás**

Mentális és élettani alapok

- ✓ Tudatos, mély **hasi légzés**
- ✓ Rendszeres **hidratálás + elektrolit**
- ✓ Tudod milyen **gyakorlatokat** végezz menet közben és pihenéskor