

opr. merytoryczne: dr n. med. Jacek Szwedo

JEŹDZIĆ NA ROWERZE KAŻDY MOŻE

Jeżeli nie cierpisz na zawroty głowy, możesz rozważyć kolarstwo. Jazda na rowerze wyszczupla sylwetkę, poprawia nastrój i wzmacnia mięśnie. Oprócz tych oczywistych zalet jazda na rowerze posiada kilka innych - wzmacnia układ krążenia i układ odpornościowy. Regularne przejażdżki są szczególnie zalecane u pacjentów z nadciśnieniem tętniczym, nadwagą czy cukrzycą.



Regularna jazda na rowerze (2-4 razy w tygodniu) obniża poziom „złego” cholesterolu, zmusza serce do wzmożonego wysiłku, a tym samym wpływa pozytywnie na cały organizm. Jazda na rowerze ma także dobroczynny wpływ na funkcjonowanie żył. Pedalując, nasze mięśnie nóg unoszą się, powodując nacisk na żyły i pompowanie krwi do serca. Dlatego podczas jazdy, niezwykle ważna jest wyprostowana pozycja.

Jak często?

Na dobry początek polecane są trzy treningi w tygodniu – każdy po 30 minut. W miarę upływu czasu warto zwiększać częstotliwość ćwiczeń.

80-100 obrotów pedałów na minutę to wskazane tempo (dla osób o małym nasileniu choroby) – nie obciąża stawów, mięśni i ścięgien. Ważne, by pedałować w tym samym tempie. Na zakończenie treningu warto rozciągnąć mięśnie.

Sprzęt i technika

Zanim zaczniemy regularnie jeździć na rowerze, warto zadbać o bezpieczeństwo. W tym celu najlepiej zaopatrzyć się w solidny kask, który ochroni głowę oraz siodełko, które zapewni komfortową jazdę. Jeżeli jeździsz po pagórkowatym terenie, rozważ zakup pulsometru. Nie bez znaczenia jest także technika – najlepiej, aby pozycja podczas jazdy nie była mocno pochylona do przodu (odległość od siedzenia do kierownicy powinna być odpowiednio dopasowana). W przypadku złej pogody doskonale sprawdzi się rower stacjonarny – 10-15 minutowe codzienne ćwiczenia w domu korzystnie wpłyną na nasz organizm i obniżą poziom ciśnienia tętniczego.

Jazda na rowerze to wyjątkowo zdrowy sport i świetna forma aktywności. Oprócz dobrego wpływu na nasz organizm posiada także walory krajoznawcze i jest idealna dla tych, którzy lubią łączyć trening zdrowotny z turystyką.

Tabela kaloryczna

Jazda na rowerze (10 km/godz.) = 256 kcal

Jazda na rowerze (20 km/godz.) = 650 kcal