

Kétkeréken

A kerékpározás az egyik leghatékonyabb és legolcsóbb módja erőnlétünk karbantartásának. Nemcsak nagyszerű zsírégető, de remek kedélyjavító is, kiváltképp, ha gyakorlása közben a természet szépségeiben gyönyörködhetünk. Mint munkába járó eszköz, sokak számára nagy segítséget jelent a reggeli-délutáni stressz elkerülésében illetve levezetésében. Mivel a kerékpározás a környezetre való nagyfokú odafigyelést igényel, kiváló gondolatelterelő módszer lehet, ami a stressz csökkentésének összes pozitív hatását magában foglalja.

A kerékpározás egészségügyi hatása

A legfontosabb egészségügyi vonatkozás, hogy kiválóan edzi a szív- és vérkeringési rendszert. Kerékpározás közben a légzésszám emelkedik és a szív munkája fokozódik, a pulzus nő, a vérnyomás emelkedik, ezáltal a vérkeringés élénkül, ami azt jelenti, hogy a szervezet sejtjeihez azonos idő alatt nagyobb mennyiségű oxigén jut el, mint nyugalomban.

A rendszeres kerékpározás nagymértékben javítja a terhelhetőséget, a szervezet fizikai teljesítőképességét, kedvezően befolyásolja a vér zsírsav- és lipidtartalmát. Csökkenti az elhízást és rendszeres gyakorlással nagyszerűen megelőzi azt. Az ízületekhez kíméletes, jóval kisebb terhet ró az azokra, mint a kocogás vagy a futás.

Egy órán át tartó, alacsony intenzitású szobakerékpározás kb. 300kcal-t igényel, amely lehet nagyon kedvező a fogyókúra szempontjából, mivel az elvesztett energia nagy része a zsírokból származik.

A kerékpározás az egyik legalkalmasabb mozgásforma a szív-és érrendszer állapotának karbantartására és javítására.

Árnyoldal

- A kerékpározók jobban ki vannak téve a kipufogógázok káros hatásainak, hiszen a kerékpározás gyakoribb és mélyebb levegővételekkel jár, ezért nagyobb mennyiségű szennyező anyag kerül a tüdőbe.
- A nagyvárosi kerékpárutak többsége a legnagyobb szmog terheléssel járó buszsávok mellett található. A nagyvárosi bringásoknak ezért ajánlott a légszűrő maszk használata, ami a szennyező anyagok közel 95%-át képes kiszűrni.
- A gyakran zsúfolt városi forgalomban, ahol sem az autósok, sem a kerékpárosok nem nagyon tartják be a közlekedési szabályokat, a balesetveszély is fokozott.
- Egy férfiembernek nem ajánlatos heti 5 óránál többet kerékpároznia, mivel így nagymértékben csökkenhet a spermiumok száma. A kutatók szerint ennek a heréket ért folyamatos trauma az oka, hiszen kerékpározás közben sokszor a

nyereghez ütődnek illetve állandó súrlódásnak vannak kitéve. A súrlódás következményeképp a herék hőmérséklete emelkedik, ami szintén negatívan befolyásolja a spermiumok termelését.

- Emellett a mai kerékpárdesign sem tesz jót a férfiaknak, mivel a modern biciklikon a testsúly nagy része a férfi nemi szervekre nehezedik, ami túlságosan nagy terhelést ró a lágyéki terület érrendszerére. A formatervezett nyergekben kerékpározó férfiaknál a lágyéki terület vérellátása akár 80%-kal is csökkenhet, és ez hosszabb távon erekciós diszfunkcióhoz vezethet.

Tipp

A nyeregpozíciót úgy állítsuk be, hogy a testsúly az ülőcsontra nehezedjen, vagy cseréljük ki a formatervezett nyeret egy előreugró orr rész nélküli változatra, ami ugyan nem a legdivatosabb, de egészségesebb.

- Kerékpárvásárlás orvosi szemmel
- A kerékpározás ellenjavallt akkor, ha aranyerünk, vagy gerincsérvünk van. Az aranyeret maga a bicikli is előhozhatja, így fontos, hogy olyan ülést válasszunk, amely puha, és lehetőleg gél jellegű anyaggal van töltve. A gerincsérvet súlyosbíthatja a görnyedés.
- A választáskor fontos, hogy a váz felsőcsöve az ágyékunk alatt legyen, az az optimális, ha a cső 5 centivel van lejjebb. Egy átlagos testméretű 180 centis felnőttnek általában a 17, vagy a 18 collos váz megfelelő. Mountain bike esetében kisebb, országúti bicikli esetében nagyobb váz optimális.
- Az optimális ülés magasságát kétféleképpen határozhatjuk meg. Az egyik az, ha a csípőnk magasságához igazítjuk, a másik pedig az, ha felülünk a kerékpárra, a pedálra helyezzük a talpunk elülső részét, és úgy állítjuk be az ülést, hogy a hajtókar legalsó helyzetében a lábunk nyújtott legyen, a talpfejük pedig vízszintesen álljon.
- A váz hosszúsága is kulcsfontosságú, ha hosszú, akkor feláldozzuk a fordulékonyt, ha túl rövid, akkor a bicaj nehezen kontrollálható lesz.
- És a gyerekek?
- A gyereket rá kell ültetni a kerékpárra, miközben a kezével a kormányt fogja. A talppárnának el kell érniük a földet.
- Meg kell kérni a gyereket, hogy álljon a felsőcső fölé a bicikli közepénél. Mindkét talpának teljesen le kell érnie a földre, a lágyéka pedig legyen a rúd felett legalább 2,5 centivel.
- Az idősebb gyerekeknek könnyedén meg kell tudniuk ragadni és eléggé megszorítani a kézifékeket.
- Sosem szabad olyan kerékpárt venni, ami túl nagy, azzal az indokkal, hogy majd belenő.