

#### 4.1. Referat Elżbiety Łobacz-Bącal

### ***„Rowerem po zdrowie”***

Od dawien dawna istnieje przeświadczenie iż rower to ogólnodostępny, dwukołowy przyjaciel człowieka. Któż z nas zdaje sobie sprawę, że udając się na rowerową wyprawę za miasto, że jeżdżąc rowerem po zakupy czy na pocztę dbamy zarówno o swoje zdrowie jak i wygląd oraz dobre samopoczucie. Podczas jazdy na rowerze poprawiamy funkcjonowanie układu oddechowego oraz układu krążenia, zapewniając swojemu organizmowi gruntowną wentylację. To z kolei podnosi naszą sprawność fizyczną i wydolność całego organizmu. W efekcie rośnie nasze zadowolenie i chęć do życia. Rower stanowi jedną z najczęściej wybieranych form rekreacji w Polsce. Nic w tym dziwnego, skoro nasza ojczyzna obfituje w przepiękne krajobrazy i tereny zielone. Służy jako doskonały środek lokomocji dla indywidualnej i zbiorowej turystyki. Jest stosunkowo tani, łatwy do prowadzenia oraz pozwalający dotrzeć do okolic niedostępnych dla samochodu. Poniżej przedstawię porady dotyczące właściwego sposobu i eksploatacji roweru, technikę jazdy kolarza i sposobu pedałowania, ubioru, żywienia oraz cyklu treningowego.

Należałoby jednak na wstępie krótko przedstawić historię naszego przyjaciela. Pierwsze szkice pojazdu przypominającego dzisiejszy rower odnaleziono podobno wśród notatek Leonarda da Vinci. Niestety naukowcy nie mają pewności co do autentyczności tego rysunku. Pierwszy udokumentowany prototyp roweru pochodzi z 1816 roku, skonstruowany przez niemieckiego barona Karla von Drais de Sauerbruna. Urządzenie to nazwane zostało maszyną do biegania, a w 1818 roku maszyna ta została opatentowana, był to oficjalnie pierwszy dwukołowy, sterowany przez człowieka pojazd. Od tamtego czasu rozpoczęła się era rowerowa, która z biegiem czasu była ulepszana. W 1933 roku powstał prototyp roweru górskiego. Natomiast XX wiek to okres stabilizacji. Doskonalono wówczas już tylko konstrukcję, między innymi poprzez zmniejszanie wagi pojazdu, wykorzystywanie nowych materiałów do jego budowy, wprowadzenie lepszych amortyzatorów czy hamulców. Dziś dla uprawiania ćwiczeń fizycznych warto polecić rower, bowiem ten prostej konstrukcji pojazd, który został wynaleziony dla naszej wygody przez Francuza, de Sivrac'a w 18 wieku. Jazda na nim jest możliwa dzięki pracy naszych mięśni. I nieprawdą jest, że tylko nóg, lecz całego ciała. Nieprawdą jest również, że rower deformuje sylwetkę. Trzeba tylko zadbać o prawidłową pozycję i rower właściwy dla naszej budowy ciała. Dziś technika pozwala nam na dobór roweru pod względem danej potrzeby, tzn. jeśli mamy potrzebę poruszania się trasami miejskimi, mamy możliwość zakupu roweru miejskiego, zaś jeśli jesteśmy zwolennikami tras górskich zaopatrujemy się w pojazd górski. Prócz tego mamy do wyboru min. rower trekkingowy, szosowy, torowy, transportowy, składany.

Rower zwalnia nas od noszenia plecaka. Oto kilka małych wskazówek jak najlepiej korzystać z tego pojazdu i przygotować się do wyprawy. Nie zaleca się jazdy na rowerze z plecakiem na plecach,

gdyż utrudnia to zachowanie równowagi, jest męczące i niewygodne. Bagaż umieszcza się w torbach-sakwach zamieszczonych po obu stronach bagażnika lub plecaku przytroczonym paskami do bagażnika. Ciężar naszego ciała powinien być rozłożony równomiernie na pięciu miejscach tj. na pedałach, dwóch ujęciach kierownicy i na siodle. Ustawienie prawidłowej pozycji zaczynamy od ułożenia stopy na pedale. Powinna być ustawiona w ten sposób, by wystająca z boku kość dużego palca znajdowała się nad ośką pedału. Podczas pedałowania należy unikać "deptania", przy którym noga w kostce tj. w stawie skokowym i w łydce pozostałaby "ustalona", tzn. stopa w bucie o sztywnej zelówce powinna spoczywać wewnętrzną poduszczką śródstopia dokładnie nad ośką pedału. Podłużna oś stopy ułożona zaś w kierunku jazdy. Punktem wyjścia dla wygodnej postawy konsekwentnie jest prawo dynamiki pozycjonowania miednicy. Kiedy miednica jest ustawiona pod prawidłowym kątem, kręgosłup nabiera kształtu litery "S", tworząc w ten sposób plecy z lekkim, naturalnym zagłębieniem. Istotnym elementem jest ustawienie siodła, aby jego pozycja była jak najbardziej zbliżona po poziomej, a następnie ustawienie jego wysokości. Kierownica też odgrywa znaczącą rolę. Jej kształt, rozmiar i ustawienie skorelowane z szerokością ramion i gibkością warunkuje ergonomię pozycji. Każdy rowerzysta udający się na przejażdżkę powinien mieć przy sobie zestaw przyborów do prostych reperacji pojazdu. Są to min. klucze, wentyle, klej, łatki do gum. Co do ubioru, strój powinien być wygodny, tak abyśmy nie czuli problemu z koordynacją ruchów, najlepiej sprawdzi się ubiór sportowy, tzn. spodenki, T-shirt. Ważnym i nieodzownym szczegółem ubioru rowerzysty są też okulary, które chronią oczy nie tylko od blasku słonecznego, ale i od kurzu. Kolejnym elementem, którego nie można pominąć jest kask, który chroni naszą głowę przed urazami, które mogą wystąpić po upadku z rowera. Kolejny dylemat stanowi wybór trasy. Trasa wycieczki rowerowej nie musi prowadzić asfaltowymi szosami. Najmilsze są drogi polne i leśne ścieżki, a przy sprzyjającej pogodzie- nawet plaża morska tuż przy wodzie, tam gdzie piasek jest twardy, ubity przez fale. Warunkiem korzystania z takich szlaków jest dostateczna umiejętność jazdy. Na trasę wyjeżdżamy w miarę wcześnie, aby uniknąć jazdy w czasie największego upału. Jedzie się gęsiego, ale tak, aby rowerzyści nie tracili kontaktu. Przy bardziej stromych podjazdach pod górę zaleca się zejść z roweru i podejść pieszo. Znacznie zmniejsza to zmęczenie i oszczędza serce. Należy zwrócić uwagę na dostateczne odstępstwa między rowerami i zachować specjalną ostrożność, gdyż najwięcej wypadków ma miejsce przy zjazdach z góry.

Niezbędnym warunkiem udania się wyprawy rowerowej jest zaprawa fizyczna. Pomoże w tym zestaw ćwiczeń, które przygotowują wszystkie partie mięśni na rowerowy wysiłek. W skład wchodzi:

- przysiady, zwykle 3 serie po 12 powtórzeń, dzięki którym wyćwiczymy mięśnie nóg, w tym łydki;
- napinanie pośladków w celu uniknięcia bolących pośladków po kilkunastometrowej przejażdżce, wykonując to ćwiczenie należy napinać mięśnie brzucha i pośladków starając się przy tym utrzymać biodra w jednej pozycji, nie przechylając się na boki;
- pompki, wzmacniając ręce przygotowujemy się w pełni do wyprawy, gdyż mięśnie ramion odpowiadają

w dużej mierze za utrzymanie równowagi;

- pływanie, które doskonale rozwija zdolność oddechową płuc a co za tym idzie kondycję. Bez niej będziemy szybciej się męczyć podczas jazdy, pływanie to skuteczny trening cardio.

Po takiej serii wstępnych ćwiczeń możemy śmiało wsiąść na rower. Należy jednak pamiętać, że trening kontynuujemy tylko tak długo, jak długo sprawia nam radość. Ważnym elementem tej radości jest pokonywanie zmęczenia, własnych słabości- ale nie za wszelką cenę. Trening należy zmienić, gdy w miejsce satysfakcji z pokonywania siebie pojawi się monotonia i znużenie. Jak możemy uniknąć tej monotonii? Otóż powinniśmy możliwie często zmieniać trasę treningu a także w miarę swoich sił i możliwości poszukiwać trasy o konfiguracji górskiej. Starajmy się urozmaicać jazdę przez zmianę szybkości, przejazdu dystansu na czas, gimnastykę górnej części ciała wraz z ćwiczeniami oddechu. Pamiętajmy również o tym, by kończąc trening, spowolnić jazdę, która uspokoi nasz organizm.

Specjaliści uważają, że kolarstwo ma największą wartość aerobową, to znaczy najistotniej poprawia podaż i zużycie tlenu, poprawia kondycję i utrzymanie w zdrowiu, zwłaszcza wspomniany układ oddechowy czy sercowo naczyniowy. Jednak, żeby w pełni nasz organizm dobrze funkcjonował każdy cyklista powinien zadbać o zdrowy tryb odżywiania. Dla sprawnego funkcjonowania organizmu ludzkiego konieczne jest dostarczanie niezbędnych składników odżywczych. Zwłaszcza w warunkach intensywnego ruchu na świeżym powietrzu odżywianie musi w pełni odpowiadać aktualnym potrzebom, zapewniać zachowanie zdrowia i sił. Na początek warto przyrzeć się naszemu jadłospisowi i wprowadzić zmiany oraz rozsądnie dobrać dostępne w aptece suplementy. Podstawowymi składnikami chemicznymi pożywienia są: proteiny, tłuszcze, węglowodany, składniki mineralne, witaminy, błonnik i woda. W głównym okresie treningowym tj. kwiecień- wrzesień zazwyczaj poprzedzonym treningami wyrabiającymi kondycję, należy zwrócić uwagę na spadek masy ciała, jeśli natomiast występuje nadwaga, sukces można osiągnąć zmniejszając w pożywieniu ilość węglowodanów a w zamian zwiększyć ilość protein i jarzyn oraz podnieść intensywność treningów. W sytuacji osób otyłych trzeba zmniejszyć ilość protein w pożywieniu. Należy wzmocnić nasz układ odpornościowy, który jest największym sprzymierzeńcem w walce o zdrowie i dobre samopoczucie. Specjaliści ds. żywienia od dawna podkreślają istotną rolę wielu składników żywieniowych, które pomagają zahartować i chronić organizm przed szkodliwymi czynnikami z zewnątrz. Istotną rolę odgrywają tu warzywa i owoce w naszej codziennej diecie. Są prawdziwym zastrzykiem energetycznym, które swą moc czerpią z naturalnego, występującego w owocach cukru. Regularne picie soku z owoców cytrusowych wpływa na zwiększenie odporności organizmu. Dzieje się tak, dzięki wysokiej zawartości witamin i mikroelementów, które wzmacniają organizm. Szczególnie dużą popularnością cieszy się sok z grejpfruta, ze względu na swoje wartości odżywcze. Także woda jest nieodłączną częścią zdrowego trybu życia. Może jeszcze kilkanaście lat temu nie było to takie oczywiste, ale obecnie powszechnie wiadomo, że powinniśmy ją pić. Bowiem rozpuszcza pokarm i umożliwia

transport substancji odżywczych, bierze udział w reakcjach biochemicznych a co ważne przy rekreacji rowerowej regulują temperaturę ciała. Należałoby również zwrócić uwagę na potrawy, których powinien wystrzegać się człowiek uprawiający kolarstwo. Szkodliwe są wszystkie rodzaje mięs konserwowych oraz koncentraty. Szkodliwa jest także czekolada i wszystkie jej pochodne oraz wiele herbat, kawy, słone mięsa i wszelkie potrawy smażone. Największym wrogiem jest zaś alkohol i palenie tytoniu. Nawet kieliszek wina u osób korzystających z tego środka lokomocji obciąża niepotrzebnie wątrobę. Polecane jest zaś mleko i jego przetwory. Zawiera ono bogactwo wszystkich składników pożywienia.

Wielu spośród uprawiających sport kolarski dla zdrowia czy rozrywki powinno pamiętać i zadbać o dietę, aby jazda rowerem przyniosła radość zamiast dyskomfortu po nie przemyślanym posiłku.

Trenujemy dla zdrowia i rozrywki. Naukowcy przekonują, że jeśli chcemy być młodzi, zdrowi i szczęśliwi wystarczy półgodzinna codzienna jazda na rowerze, aby osiągnąć takie wyjątkowe efekty. Najważniejsze, żeby jeździć regularnie, co najmniej trzy razy w tygodniu po 30 minut. Tylko wtedy osiągniemy pożądane efekty. Rower ma charakter protezy, która w naturalny sposób znakomicie ułatwia przemieszczanie się a praktyka uczy nas, że tworzące organizm ludzki mięśnie, aby móc się rozwijać potrzebują ciągłego dozowania ruchu. Życie ma taką własność, że zawsze przystosowuje organizmy do narzucanych im warunków bytowania. Trzeba tylko pamiętać, aby stawiane warunki nie były za wysokie do wymagań naszego organizmu. Z czasem muszą one być też stale weryfikowane, aby pobudzając aktywność nie przekraczały malejącej z wiekiem naszej siły wegetacyjnej. Ruszać się na miarę swoich sił koniecznie trzeba. Aby więc utrzymać długo dobre zdrowie należy stać się hobbystą roweru. Przytoczę kilka przykładów schorzeń, na które kolarstwo wpływa wręcz zbawiennie:

1. Zapobiega osteoporozie, tzn. aby nasze kości były w dobrej kondycji, konieczna jest regularna, umiarkowana aktywność fizyczna. Kiedy się ruszamy komórki budujące kości pracują pełną parą. Najszybszy jest trening siłowo- wytrzymałościowy, czyli właśnie jazda na rowerze. Prócz tego rozwija i trenuje wszystkie grupy mięśni oraz poprawia poczucie równowagi.
2. Stanowi terapię w niedomaganiach kręgosłupa, bowiem wskutek trzech punktów podparcia rowerzysty (pośladki, ręce, nogi) oraz zmniejszeniem wektora ciężaru ciała, zredukowanego działaniem energii kinetycznej jadącego kolarza, intensywnie pracują mięśnie kręgosłupa. Powoduje to ich wzmocnienie i poprawia elastyczność całości konstrukcji nośnej człowieka. Wcześniej wymieniona podczas jazdy rowerem pozycja kręgosłupa w kształcie litery "S", tzn. minimalnie pochylona do przodu z lekko podniesioną głową zapewni właściwe „samo wciskanie się” kręgów i zapobieganie wielu patologicznym zmianom. Rower wpływa także na elastyczność kręgosłupa i stanowi jedną z metod rehabilitacji.
3. Zmusza do pracy wszystkie mięśnie oraz dba o stawy. Kto się nie rusza, po 20 roku życia traci rocznie około 0,5 kg masy mięśni, które zanikają, ustępując miejsca tkance tłuszczowej. Zaś jeśli chodzi o stawy, podczas wysiłku zachodzą procesy, dzięki którym chrząstka jest lepiej odżywiona i dotleniona. Zapobiega

to zmianom zwyrodnieniowym stawu.

4. Chroni serce przed miażdżycą, gdyż jazda na rowerze obniża poziom cholesterolu, przede wszystkim tzw: złego (LDL), wzrasta z kolei stężenie tzw: dobrego cholesterolu (HDL). Dzięki temu zmniejsza się ryzyko udaru mózgu i chorób układu krążenia takich jak zawał serca. Miażdżycę tzw. wieńcówka powoduje zaburzenia w dopływie krwi do mięśnia sercowego, nasila się z wiekiem i jest wynikiem nie tylko nieodpowiedniego żywienia i stosowania używek, lecz również w znacznym stopniu braku ruchu. Systematyczny ruch opóźnia wystąpienie ostrych stanów wieńcówki, ewentualnie zabezpiecza przed ich nasileniem. Wyprawy rowerowe dają wiele możliwości łagodzenia a nawet czasowej likwidacji niepokojącego bólu. Przy wieńcówce istotny jest jeszcze fakt, iż podczas pedałowania impulsywna praca nóg działa na nasz krwiobieg jak przysłowiowe „; kucie dzięcioła”, które stopniowo wymusza właściwy dopływ krwi do naszych wewnętrznych organów. Po czym do domu człowiek wraca zawsze w pełni odnowiony.

5. Wzmacnia układ odpornościowy, tzn. po wysiłku liczba białych ciałek krwi, które są odpowiedzialne za zwalczanie infekcji, wzrasta trzy a nawet pięciokrotnie. Dzięki temu stajemy się bardziej odporni na infekcje, a jeśli już zachorujemy, często łagodnie je przechodzimy. Poprzez przyspieszone oddychanie wzrasta utlenienie krwi a komórki organizmu są dzięki temu lepiej odżywione i dotlenione.

6. Sprawia, że odpoczywamy i poprawiamy sobie nastrój. Bowiem rower ma w sobie taką moc, która pomaga w łagodzeniu psychicznych napięć, do których można zaliczyć spadek jakości snu, pojawienie się stanów lękowych i innych zmian zachodzących w naszej psychice. Wycieczka rowerowa to świetny relaks po ciężkim dniu i niezawodna metoda na chandrę. Zmusza do zostawienia w domowych pieleszach codziennych trosk, zwalających z nóg problemów czy świdrujących duszę psychicznych dramatów. Podczas jazdy na rowerze mózg wydziela endorfiny, tzw. hormon szczęścia. Wpadając bezpośrednio na rozległe tereny przyrody, pozwalamy, aby nasz umysł ogarnął prawdziwy artyzm natury. Ruch odczarowuje rozleniwioną psychikę człowieka, wpływa z pewnością korzystniej niż beczynne oglądanie telewizji. Daje niewspółmierne rezultaty nawet jednostką cierpiącym na stany depresyjne. Brak czynnego wypoczynku przyczynia się do nadmiernego przeciążenia układu nerwowego.

Prócz wyżej wymienionych schorzeń, kolarstwo pomaga także stracić kilka zbędnych kilogramów. To obecnie najlepszy sport jeśli chodzi o możliwość redukcji tkanki tłuszczowej. Spalamy zbędne kalorie, przy czym w ciągu godziny jazdy możemy stracić nawet 300kcal, czyli tyle ile ma niewielki kotlet schabowy. To ważne, bo nadwaga czy otyłość sprzyja wielu groźnym chorobom jak cukrzyca. Jazda rowerem wpływa korzystnie również na urodę i stan skóry. Podczas jazdy pocimy się, a wraz z potem wydalone są z organizmu substancje toksyczne i zanieczyszczone. Dodatkowy atut naszych wypraw w słoneczne dni stanowi okazja do opalenia się, przy czym korzystnie pożytkujemy czas, nie leżąc beczynnie na plaży. Z kolarstwa płynie jeszcze jedna korzyść. Rozbudza bowiem zainteresowanie

tematyką prozdrowotną. Interesując się sportem, zaczynamy interesować się innymi, powiązanymi tematami min.: zdrowym odżywianiem, snem, regeneracją, czyli jesteśmy nastawieni na większą dbałość o swoje zdrowie.

Podsumowując, trening na rowerze może być jednym z najwspanialszych sposobów wyrażania radości życia. W referacie tym pragnęłam przedstawić problematykę dotyczącą systematycznego uprawiania kolarstwa z zacięciem sportowym i ukazać różnorakie korzyści z tego wynikające. Z jazdy na rowerze mogą cieszyć się wszyscy, młodszy, starszy; kolarstwo nie rzuca nam barier wiekowych, z tym, że w późniejszym wieku musi być bardziej umiarkowane. Trzeba zawsze pamiętać o właściwym dozowaniu swoich możliwości, aby rower mógł w pełni wykazać swoje dobroczynne dla zdrowia działanie. Ruch był i jest potrzebą biologiczną człowieka, jego elementarną podstawą zdrowia fizycznego jak i psychicznego. Z biegiem życia problem zdrowego uprawiania jazdy na rowerze powinien zacząć interesować każdego człowieka. Im wcześniej taka potrzeba zagnieździ się w głowie, tym dla naszego zdrowia lepiej. Nikt nie potrafi wytłumaczyć tego fenomenu, ale ten, kto raz wciągnie się w kolarstwo, zostaje w nim przez całe życie, a zadowolenie po każdym treningu jest gwarantowane.

OPRACOWAŁA :

*Elżbieta Łobacz-Bącal*

*Klub Turystyki Aktywnej*

*PTTK – „RYŚ” w Żarach*

Żary, dnia 27.05.2013 r.