

# ROWER DOBRY NA WSZYSTKO



# ZALETY JAZDY NA ROWERZE

Każdy z nas wie, że sport to zdrowie. Bez ruchu fizycznego czujemy się źle, nie mamy energii życiowej, nasz metabolizm zwalnia, ale przecież cały nowoczesny świat zbudowany jest tak, żeby było niby jak najwygodniej - czyli żeby ruszać się jak najmniej.

Wiele osób wpada w fatalną w skutkach spiralę bezruchu. A prawie każdy w swojej piwnicy, garażu czy na balkonie trzyma narzędzie, którym można wyjechać z tej matni – **rower...**



# POPRAWA WYDOLNOŚCI

VO<sub>2</sub> max to maksymalny pułap tlenowy, czyli zdolność organizmu do przyswajania tlenu. Współczynnik ten już po 25 roku życia zaczyna się zmniejszać. U zdrowych osób, które prowadzą siedzący tryb życia spadek ten wynosi nawet 9% w ciągu 10 lat.

**Po co nam w ogóle ta wydolność?** Otóż potrzebują jej nie tylko sportowcy do bicia rekordów, ale także zwykli ludzie do utrzymania normalnej jakości życia na starość.

Ruch i aktywność fizyczna może w znacznym stopniu ograniczyć spadek naszego pułapu tlenowego. I tak trenujące osoby, prowadzące aktywny tryb życia zostaną aktywne, samowystarczalne i niezależne fizycznie nawet do 90tki i dłużej. **Co ma do tego rower?** Otóż jazda rowerem przyczynia się do poprawy wydolności naszego organizmu.



# OGRANICZENIE RYZYKA CHOROÓB UKŁADU KRAŻENIA

U osób nawet amatorsko uprawiających sport, czyli np. jeżdżących rekreacyjnie czy komunikacyjnie rowerem, **zwiększa się objętość wyrzutowa serca oraz jego pojemność minutowa.**

Jak to przekłada się na zdrowie? Otóż pozytywnie wpływa na profilaktykę chorób układu krążenia, obniża ryzyko zachorowania na miażdżycę, zawały i udary.

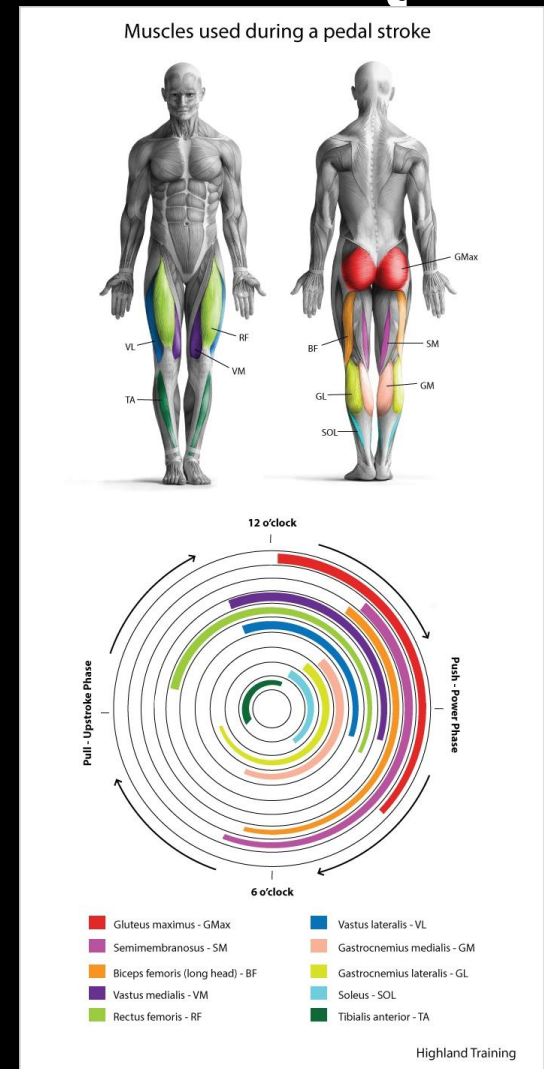
Wytrenowany mięsień sercowy, zmuszany do intensywnej pracy podczas wysiłku, w czasie spoczynku zmniejsza częstotliwość swoich skurczów. Niższa wartość tzw. tętna spoczynkowego to bardzo pożądane zjawisko





# WZMOCNIENIE MIĘŚNI

- Jazda rowerem poprawia wytrzymałość, moc i szybkość mięśni kończyn dolnych, pośladków i - co wcale nieoczywiste - wymusza także napięcie mięśni pleców, przedramion czy brzucha, którego mięśnie (np. poprzeczny brzucha) mają wpływ na stabilizację ciała rowerzysty (stabilizacja centralna).
- Poza tym pedałowanie na rowerze to bardzo zdrowy ruch, który jest idealny w rehabilitacji kończyn dolnych, przy problemach ze stawami kolanowymi.
- Ruch na rowerze jest nieinwazyjny, naturalny i nie obciąża układu szkieletowego osoby ćwiczącej.



# REDUKCJA WAGI

- Jazda na rowerze w połączeniu z odpowiednią dietą może przyczynić się do zredukowania, niepożądanego przez większość z nas, masy tłuszczowej. Jednostajna, średnio intensywna jazda ze stałą prędkością to nic innego jak **trening aerobowy (tlenowy)**. W czasie takiego wysiłku, energię potrzebną do wykonywania pracy organizm czerpie bezpośrednio z tkanki tłuszczowej, spalając ją. *Skutkiem ubocznym* takiego treningu jest podkręcenie metabolizmu (szybsza przemiana materii) oraz poprawa wytrzymałości i wydolności.
- Innym, równie skutecznym, jak nie nawet skuteczniejszym sposobem na wykorzystanie roweru w walce z otyłością, jest **trening interwałowy**. Polega on na przemiennej pracy raz z wysoką, a raz z niską intensywnością w odpowiednich interwałach czasowych. Oprócz redukcji tkanki tłuszczowej, u osoby ćwiczącej można zaobserwować również wzrost siły, szybkości i wydolności.



# OSZCZĘDNOŚĆ PIENIĘDZY

- Wydajesz za dużo pieniędzy? Aby odczuć poprawę kondycji finansowej wystarczy zamienić samochód na rower.
- Pieniądze wydawane na auto, czyli na paliwo, przeglądy serwisowe, części eksploatacyjne, obowiązkowe ubezpieczenie, roczna utrata wartości pojazdu, ewentualne mandaty etc.,
- Nie chcesz rezygnować z posiadania samochodu? Nie musisz tego robić. Po prostu do szkoły lub do pracy postaraj się jak najczęściej dojeżdżać rowerem. Okaze się, że w skali roku na paliwie, mandatach czy biletach parkingowych i tak możesz zaoszczędzić nawet kilka ładnych tysięcy złotych.

|                                                                                     |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |
| Zużywa<br>Tłuszcz                                                                   | Zużywa<br>Pieniądze                                                                 |
| Odkłada<br>Pieniądze                                                                | Odkłada<br>Tłuszcz                                                                  |



# OSZCZĘDNOŚĆ CZASU

- Jak dzięki rowerowi, powolnemu pojazdowi, napędzanemu siłą naszych mięśni, którego średnia prędkość często nie przekracza 15 km/h, zaoszczędzić czas? W godzinach szczytu zakorkowanych jest 92% ulic w dużych miastach, a to wydłuża średni czas przejazdu nimi samochodem o prawie połowę.
- Dodatkową wartością jest trening jaki wykonujesz jadąc rowerem do i z pracy lub szkoły. Jeżeli drogę do i z pracy pokonasz rowerem, czas który poświęcasz 2, 3 razy w tygodniu na trening możesz zagospodarować inaczej...





# PSYCHIKA

- **Jazda komunikacyjna**

Jadąc rowerem możesz skupić się na jednym - na jeździe, nie staniu w korku, nie czekaniu na to gdy samochód przed tobą wreszcie ruszy - po prostu na jeździe. Możesz oddychać pełną piersią, wybrać malowniczą drogę dla rowerów wzdłuż rzeki, oddaloną od zatłoczonej jezdni. Wybierając rower jako codzienny środek transportu, do pracy przyjedziesz zawsze na czas - przecież nie zaskoczy cię korek spowodowany wypadkiem, czy roboty drogowe.

- **Jazda rekreacyjna**

Rekreacyjna jazda na rowerze, jak każdy wysiłek fizyczny, poprawia nasz stan psychiczny. Wszystko to dzięki wydzielaniu się **endorfin**, hormonów wywołujących w nas euforię i zadowolenie, które ma miejsce podczas każdej aktywności fizycznej. Wyjście z domu, zmiana otoczenia, dotlenienie się, kontakt z przyrodą - wszystko to wpływa pozytywnie na nasze samopoczucie.



# EKOLOGIA

- Dbasz o środowisko i chcesz żeby następne pokolenia żyły w zgodzie z naturą? Zadbaj więc o nią już dziś. Jeżdżąc rowerem chronisz środowisko naturalne, nie zużywasz paliw kopalnych, nie zanieczyszczasz powietrza, nie zużywasz istniejącej infrastruktury drogowej, nie nakręcasz przemysłu, który musi produkować coraz więcej i więcej. Wybierając rower jesteś bliżej natury.





# JESZ CO CHCESZ

- Jesteś łasuchem i lubisz jeść to co ci smakuje, ale musisz sobie odmawiać tej przyjemności. Niby nie zależy ci na figurze modelki czy modela, ale i tak musisz trzymać dietę, żeby nie przytyć, gdyż po prostu masz do tego tendencje.
- Otóż 10 kilometrowa przejażdżka rowerem ze średnią prędkością 15 km/h to wydatek energetyczny rzędu 300 kcal. Jeżeli nie chcesz redukować swojej masy tłuszczowej, możesz uzupełnić spalone kalorie ulubionym przysmakiem. Można przyjąć, że jeden pączek to właśnie około 300 kcal. Jeźdź rowerem i jedz bezkarnie (oczywiście wszystko w granicach rozsądku).





# WYDAJNIEJSZA PRACA

- Zrelaksowany, odprężony i dotleniony uczeń lub pracownik to... **rowerzysta**. Dotleniony i wypoczęty mózg pracuje szybciej i wydajniej. Poprawia się koncentracja, rzadziej zdarzają się pomyłki, łatwiej jest rozwiązać problem, który osobie zestresowanej i niedotlenionej mógłby wydawać się nie do pokonania.



# BĘDZIESZ MODNY

- Rower jest trendy.

Kolorowe jednoślady, ostre koła, piękne rowery miejskie, rowery stylizowane na retro, rowery szosowe. Jeżeli jedziesz takim rowerem przez miasto, wiesz że jesteś modny. Widzisz wszędzie zazdrosne spojrzenia przechodniów i innych rowerzystów. Lubisz być w centrum uwagi? Wybierz modny rower.





# PODSUMOWANIE

Dlaczego  
warto  
wybrać  
rower?







DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ !!!



Opracowała  
Iwona Walendzik  
na podstawie:

[http://polskanarowery.sport.pl/msrowery/56,105126,17726178,11\\_zalet\\_jazdy\\_na\\_rowerze.html](http://polskanarowery.sport.pl/msrowery/56,105126,17726178,11_zalet_jazdy_na_rowerze.html)