

Ποδήλατο: χρήσιμες συμβουλές για τους νέους αναβάτες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αν σας μπήκε το “σαράκι” του ποδηλάτου -είτε φιλοδοξείτε να λάβετε μέρος στον περίφημο Γύρο της Γαλλίας είτε επιθυμείτε να απλοποιήσετε τις μετακινήσεις σας στην πόλη- διαβάστε ορισμένες συμβουλές για να προετοιμαστείτε σωστά και να απολαύσετε τη βόλτα σας.

-Κατάλληλος εξοπλισμός

Αν κυκλοφορείται με το ποδήλατο στην πόλη ή σας αρέσει η ποδηλασία στο βουνό ή οι κούρσες ταχύτητας προβλέπονται διαφορετικά είδη ποδηλάτου για κάθε χρήση. Γι’ αυτό το λόγο καλό είναι να επιλέξετε το ποδήλατο που ανταποκρίνεται καλύτερα στη χρήση για την οποία το προορίζετε.

Φροντίστε να φοράτε πάντα κράνος για την προσωπική σας προστασία, καθώς μπορεί να αποβεί σωτήριο σε περίπτωση πτώσης.

Έχετε πάντα στο ποδήλατό σας ένα παγούρι με νερό για να ενυδατώνετε τον οργανισμό σας σε μακρές ή απαιτητικές διαδρομές. Για πολύ μακρές διαδρομές υπάρχουν σάκοι νερού χωρητικότητας έως δύο λίτρα.

Και βέβαια, στην περίπτωση που κάνετε μεγάλες διαδρομές, ειδικά στο ύπαιθρο, χρησιμοποιήστε αντιηλιακό και βάλτε γυαλιά ηλίου.

-Το σωστό ξεκίνημα

Αν είστε νέος ποδηλάτης ξεκινήστε χωρίς να πιέσετε τον εαυτό σας. Κάντε μικρές

διαδρομές και αυξήστε τις αποστάσεις σταδιακά.

Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε εφαρμογές στο smartphone σας (αν έχετε) για να καταγράψετε την απόσταση που διανύσατε και τον χρόνο που απαιτήθηκε, να συμβουλευτείτε οδικό χάρτη για τις διαδρομές σας κλπ.

Μπορείτε επίσης να γίνετε μέλη σε ομίλους ποδηλατών ανεξαρτήτως της εμπειρίας σας (όπως οι Ποδηλάτες και οι Προβομάστορες). Ως μέλη μιας ομάδας μπορείτε να ανταλλάξετε εμπειρίες, να γνωρίσετε ανθρώπους με κοινά ενδιαφέροντα και να κάνετε τις διαδρομές σας πιο ευχάριστες.

-Η σωστή προετοιμασία

Πριν ασκηθείτε είτε στο ποδήλατο είτε με οποιονδήποτε άλλο τρόπο φροντίστε να έχετε φάει και ενυδατωθεί κατάλληλα.

Τουλάχιστον μια ώρα πριν την ποδηλατική διαδρομή φάτε ένα ελαφρύ γεύμα πλούσιο σε πρωτεΐνες και υδατάνθρακες. Επίσης πιείτε πολύ νερό πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη διαδρομή.

Η ποδηλασία απαιτεί δύναμη και αντοχή σε όλο το σώμα, καθώς καταπονείται μεγάλος αριθμός μυϊκών ομάδων: τετρακέφαλοι, γλουτοί, οπίσθιοι μηριαίοι κ.α

Επίσης, μύες όπως το στήθος και οι τρικέφαλοι συμβάλλουν στη διατήρηση της σωστής στάσης και άρα του ελέγχου του ποδηλάτου.

Η ποδηλασία έχει πολύ θετική συμβολή στην καρδιακή λειτουργία, αλλά θα χρειαστεί να δυναμώσετε τους μύες σας για να διατηρήσετε την αντοχή και την ικανότητά σας.

Πηγή: [econews](https://www.econews.gr)