26 Νοεμβρίου 2014

Όλα όσα θέλετε να ξέρετε για την ποδηλασία

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Φωτο:.trekking.gr

Στις μέρες μας, είναι πλέον βέβαιο, πως η παχυσαρκία και η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας αποτελούν τις νέες «επιδημίες» του σύγχρονου τρόπου ζωής. Οι διεθνείς εταιρίες Βιο-ιατρικών επιστημών κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου, υποστηρίζοντας πως η κακή διατροφή και η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας ευθύνονται για το 60% των θανάτων σήμερα, ενώ το ποσοστό αυτό αναμένεται να αυξηθεί στο 73% μέχρι το 2020. Οφείλουμε, λοιπόν, να θέσουμε βασική μας προτεραιότητα την ενασχόλησή μας με τους τομείς της διατροφής και της φυσικής δραστηριότητας, θεωρώντας τους θεμελιώδεις παράγοντες για τη βελτίωση της υγείας.
Για την καταπολέμηση των παραπάνω προβλημάτων και έχοντας ως στόχο τη βελτίωση της φυσικής σας κατάστασης, προτείνεται η ποδηλασία. Πρόκειται για άθλημα αρκετά δημοφιλές παγκοσμίως το οποίο χαρακτηρίζουν τρεις λέξεις: μετακίνηση, υγεία και ψυχαγωγία. Παρατίθενται παρακάτω τα ευεργετικά οφέλη της.

Καταρχάς, όσον αφορά στην υγεία, η μέτριας έντασης ποδηλασία ενισχύει το ανοσοποιητικό και το μϋοσκελετικό σύστημα. Έρευνες έχουν δείξει ότι βελτιώνοντας τη φυσική μας κατάσταση και κατ’ επέκταση ενισχύοντας το ανοσοποιητικό μας σύστημα, βοηθάμε τον οργανισμό μας να καταπολεμήσει τις

ιογενείς ασθένειες και συμβάλλουμε στην ενίσχυση της οστικής μας πυκνότητας, αποφεύγοντας τη μελλοντική εμφάνιση οστεοπόρωσης. Επίσης, μέσω της ποδηλασίας, βελτιώνεται η οξυγόνωση, καθώς και η κυκλοφορία του αίματος και μειώνονται το σωματικό λίπος και η χοληστερόλη.
Επίσης, η ποδηλασία και η άσκηση γενικότερα διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην πρόληψη της παχυσαρκίας και αποτελεί απαραίτητο εργαλείο για τη θεραπεία της, προλαμβάνει και βοηθά στην αντιμετώπιση των καρδιαγγειακών νόσων και του διαβήτη και μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του παχέως εντέρου και του μαστού. Επίσης, η μυϊκή ενδυνάμωση των ποδιών και γενικότερα η άσκηση μέσω της ποδηλασίας βελτιώνει την ισορροπία βελτιώνοντας την νευρομυϊκή συναρμογή.
Επιπλέον, η ποδηλασία προσφέρει ψυχαγωγία καθώς είναι ευχάριστη δραστηριότητα. Πραγματοποιείται σε φυσικό χώρο, προσφέροντας εναλλαγή παραστάσεων και αναζωογόνηση. Μπορεί κανείς εύκολα να αθληθεί στο βουνό, αναπνέοντας καθαρό αέρα και ανακαλύπτοντας όμορφες περιοχές που είναι προσβάσιμες μόνο με το ποδήλατο. Τέλος, αποτελεί εναλλακτικό μέσο γρήγορης, δίχως κόστος, και οικολογικής μετακίνησης.

Όσο αφορά στη σωστή επιλογή ανάμεσα στην πληθώρα των ποδηλάτων που είναι διαθέσιμα, παρατίθενται παρακάτω τα τέσσερα βασικά είδη ποδηλάτων έτσι ώστε να μπορέσετε να επιλέξετε το κατάλληλο, ανάλογα με τις ανάγκες σας.

Τύποι ποδηλάτων

Ποδήλατο Πόλης
Το ποδήλατο πόλης έχει αρχίσει να γίνεται δημοφιλές στη χώρα μας, όπως και σε αρκετές άλλες ευρωπαϊκές χώρες. Πρόκειται για ένα ποδήλατο όμοιο με αυτό του βουνού αλλά με λεπτότερες ρόδες και λάστιχα, έτσι ώστε η τριβή κύλισης της ρόδας να είναι μικρότερη και η μετακίνησή σας πιο άνετη και γρηγορότερη. Τα ποδήλατα πόλης ενδείκνυνται για κοντινές αποστάσεις. Επίσης, μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε και σε ήπιους χωματόδρομους. Ακόμα, υπάρχουν γυναικεία και αντρικά ποδήλατα του συγκεκριμένου τύπου, με ή χωρίς εμπρόσθια ανάρτηση για τους πιο απαιτητικούς οδηγούς σε ήπιους χωματόδρομους. Ιδιαίτερα τα γυναικεία ποδήλατα είναι κατάλληλα για ψώνια, καθώς είναι εξοπλισμένα με καλαθάκι και σχάρα. Μια ειδική κατηγορία ποδηλάτου πόλης είναι τα σπαστά ποδήλατα, τα οποία είναι γνωστά για την εύκολη μεταφορά τους, μιας και είναι πτυσσόμενα. Μπορείτε, για παράδειγμα, να μετακινηθείτε εύκολα από το σπίτι στο γραφείο, αφού το σπαστό ποδήλατο χωράει στο ασανσέρ του σπιτιού σας, στο τρένο και στο μετρό.

Ποδήλατο βουνού

Το ποδήλατο βουνού είναι κατάλληλο για δύσβατους χωματόδρομους με πολλά κατηφορικά σημεία, διότι έχει λάστιχα «τρακτερωτά». Εκτός από τις εμπρόσθιες, διαθέτει αναρτήσεις και στο πίσω μέρος του ποδηλάτου για τους πιο απαιτητικούς ποδηλάτες. Μπορείτε βέβαια να ποδηλατείτε και στην πόλη με το συγκεκριμένο ποδήλατο, χωρίς βέβαια να έχετε την ίδια άνεση με αυτή που παρέχει ένα ποδήλατο πόλης. Εάν επιθυμείτε να ποδηλατείτε και σε δύσβατους χωματόδρομους αλλά και στην πόλη υπάρχει η επιλογή των λάστιχων τύπου slick που είναι λεία, χωρίς προεξοχές.

Ποδήλατο δρόμου

Το ποδήλατο δρόμου είναι ελαφρύ, με λεπτούς σωλήνες, λάστιχα και ρόδες, που προσφέρουν ταχύτητα και άνεση. Το συγκεκριμένο είδος ποδηλάτου ενδείκνυται για αρκετά έμπειρους ποδηλάτες οι οποίοι αντιμετωπίζουν την ποδηλασία ως μέσω άθλησης και βελτιώσης της φυσικής τους κατάστασης.

Ποδήλατο trekking

Το ποδήλατο trekking συνδυάζει όλα τα θετικά χαρακτηριστικά των τύπων ποδηλάτων που προαναφέρθηκαν. Τα trekking ποδήλατα συνήθως είναι εξοπλισμένα με τροχούς ίδιων διαστάσεων με αυτούς των αγωνιστικών ποδηλάτων και λάστιχα που στην εξωτερική τους πλευρά έχουν προεξοχές για ποδηλασία σε χωματόδρομο, ενώ στο κέντρο τους είναι λεία, χωρίς πέλμα. Με αυτό τον τρόπο τα trekking ποδήλατα έχουν ικανοποιητική ταχύτητα και σταθερότητα στην άσφαλτο ενώ παράλληλα προσφέρουν πολύ καλή πρόσφυση και σε χωμάτινες διαδρομές. Ενδείκνυνται για αναβάτες που επιθυμούν αναπαυτική θέση οδήγησης, για χρήση στην άσφαλτο και σε «πατημένους» χωματόδρομους.

Απαραίτητος Εξοπλισμός

Ο εξοπλισμός που πρέπει να έχετε πάντα μαζί σας όταν ποδηλατείτε, προστατεύει τόσο τον αναβάτη, όσο και το ποδήλατο. Παρατίθενται παρακάτω τα 4 απαραίτητα αξεσουάρ:

Κράνος

Το κράνος πρέπει να αγοραστεί οπωσδήποτε μαζί με το ποδήλατο. Πρόκειται για βασικό εξοπλισμό, μιας και διαφυλάσσει τη σωματική σας ακεραιότητα. Ακόμα, προστατεύει το κεφάλι από τον ήλιο και προσδίδει καλύτερο αερισμό, λόγω της κατασκευής του με πολύ μικρές τρύπες. Υπάρχουν κράνη για όλα τα μεγέθη κεφαλής, σε όλα τα χρώματα και αρκετά ελαφριά για να μην επιβαρύνουν τον αυχένα.

Φώτα

Θα πρέπει πάντα να τοποθετείτε στο πίσω και στο μπροστινό μέρος του

ποδηλάτου σας φωτάκια λευκά και κόκκινα αντίστοιχα. Προστατεύουν σε περίπτωση ποδηλασίας στο σκοτάδι ή στην ομίχλη και βοηθούν να σας αντιληφθούν οι οδηγοί των αυτοκινήτων και των μοτοσυκλετών. Για να είστε πλήρως ασφαλείς, συνίσταται η τοποθέτηση φωτός και στην πίσω πλευρά του κράνους σας.

Κλειδαριά

Προτείνεται ως απαραίτητος εξοπλισμός και η κλειδαριά, μιας και τα κρούσματα κλοπής ποδηλάτων ολοένα αυξάνονται. Πρέπει να κλειδώνετε πάντα το ποδήλατό σας, όπου και αν πηγαίνετε. Το βάρος της κλειδαριάς δεν είναι πλέον πρόβλημα αφού υπάρχουν αλυσίδες πολύ ελαφριές και σε αρκετά καλές τιμές.

Παγούρι-Παγουροθήκη

Έρευνες έχουν δείξει ότι, με την μείωση των επιπέδων των υγρών του σώματος που εκφράζεται με τη μείωση του σωματικού βάρους, ο οργανισμός παρουσιάζει το φαινόμενο της αφυδάτωσης, με επιζήμιες συνέπειες στην απόδοση των ποδηλατών. Θα πρέπει οπωσδήποτε κατά τη διάρκεια της ποδηλασίας να διατηρείται το ισοζύγιο νερού στον οργανισμό σας σταθερό, έχοντας πάντα βέλτιστα επίπεδα υδάτωσης στον οργανισμό σας, ιδιαίτερα τους θερινούς μήνες. Τοποθετήστε, λοιπόν, μια παγουροθήκη στο ποδήλατό σας και ένα παγουράκι με δροσερό νερό, φροντίζοντας να πίνετε ανά τακτά χρονικά διαστήματα όταν ποδηλατείτε.

Κλείνοντας, πριν από την αγορά του ποδηλάτου σας φροντίστε αυτό που θα επιλέξετε να ανταποκρίνεται στις ανάγκες της καθημερινότητάς σας, σύμφωνα με τα παραπάνω κριτήρια. Να είστε βέβαιοι ότι κάνοντας ποδήλατο θα έχετε ευεργετικά αποτελέσματα τόσο στη σωματική, όσο και στην ψυχική σας υγεία. Το πιο σημαντικό, όμως, όφελος της ποδηλασίας και της άσκησης γενικότερα, είναι ότι, μέσω των προαναφερόμενων μηχανισμών, όχι μόνο αυξάνει τη μακροζωία, αλλά βελτιώνει και την ποιότητα ζωής. Καλές βόλτες!

Κώστας Μπάρδης, εργοφυσιολόγος, ειδικός συνεργάτης neadiatrofis.gr