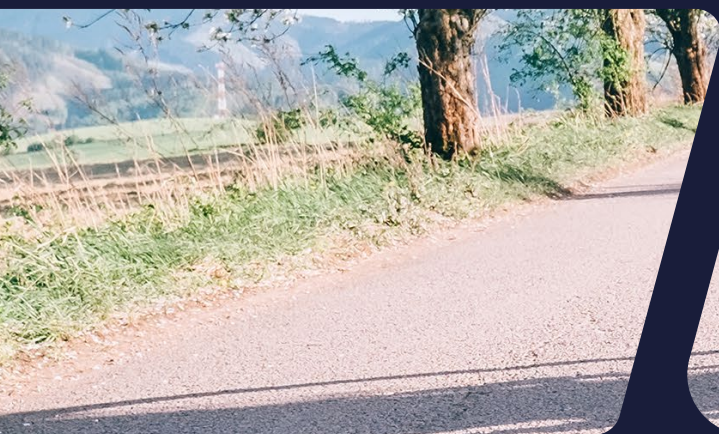
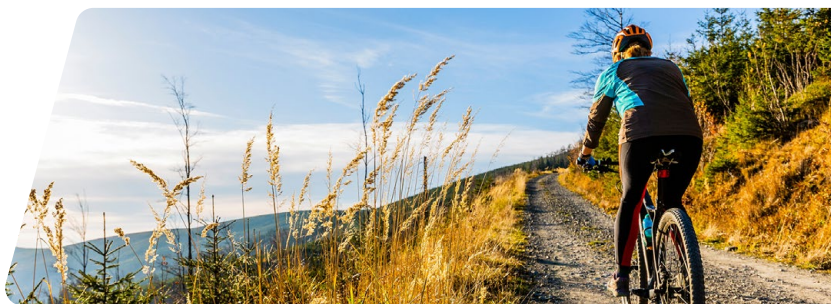




Światowy Dzień Roweru



Jak efektywnie jeździć na rowerze?



Wydaje się, że trening na rowerze to nic prostszego. Wystarczy wsiąść, odepchnąć się nogą od ziemi, zakręcić pedałami – i już. Gotowe. Nic jednak bardziej mylnego! Trzeba wiedzieć, jak temat ugryźć

Po pierwsze: musimy określić swój cel. Chcemy schudnąć? Godzina jazdy na rowerze spala około 400 kalorii. A może tylko zażyć trochę ruchu dla zdrowia i utrzymania zdrowej masy ciała? Jeśli to drugie, to na spokojnie możemy wybrać się całą rodziną na niedzielą przejażdżkę w celach rekreacyjnych i za długo nad tym nie rozmyślać. Jeśli zaś przymierzamy się do celu numer jeden...

Zacznijmy od podstawowej, omawianej przez nas już wielokrotnie zasady. Nie ma chudnięcia bez deficytu kalorycznego. Jeśli nawet będziemy jeździć na rowerze do upadłego, ale jednocześnie nadrabiać czekoladą i burgerami, waga będzie uparcie stała w miejscu. Musimy pamiętać o zdrowym odżywianiu, by uzyskać pożądane efekty – bez tego ani rusz!

Po obowiązkowym wspomnieniu o jedzeniu (kto zrobił się głodny?), możemy już przejść do omawiania zasad efektywnej jazdy na rowerze. Po kolei:

A / czas treningu i regularność

Zazwyczaj przyjmuje się, że dopiero po około trzydziestu minutach organizm zaczyna spalać tkankę tłuszczową, dlatego dobrze jest, by nasza jazda na rowerze trwała minimum 35 minut. A maksimum? Nie warto podchodzić na samym początku do tematu ambicjonalnie, żeby szybko się zniechęcić. Równie dobrze możemy wyskoczyć na rower na 35 minut, na 45, jak i na 60 lub 90. Ważne jest tylko, by jeździć na rowerze regularnie i jak najczęściej. Zamieńmy autobus do pracy na rower, jeśli możemy. Spędźmy wspólnie czas z rodziną na rowerach. Podjedźmy rowerem do sklepu na zakupy. Kropla draży skałę, jak to mówią.

B / sposób jazdy

Możemy podejść do zagadnienia dwojako. Albo zrobić trening LISS – czyli starać się jechać w miarę spokojnym, jednostajnym tempem przez dłuższy czas i na dłuższym dystansie, spalając tkankę tłuszczową; albo zrobić trening interwałowy – czyli np. jechać szybko przez dwadzieścia minut, a później spokojnie przez kolejne dwadzieścia. Też spalamy tkankę tłuszczową, ale robimy to szybciej i jednocześnie rozwijamy naszą kondycję i formę fizyczną. Trening interwałowy poniekąd można robić w mieście (próbując zdążyć na światłach), ale bezpieczniej jest robić go na trasach rowerowych, gdzie wiemy, że jest bezpiecznie. W końcu rozpędzenie się, a potem hamowanie ze względu na niespodziewaną przeszkodę i niebezpieczeństwo jest receptą na katastrofę.



C / dystans

Tak naprawdę również zależy od treningu, który robimy i czasu, który na niego poświęcamy. Jednak nie powinniśmy bać się też długich dystansów: budujemy dzięki nim swoją siłę i wytrzymałość, a rower ma to do siebie – w przeciwieństwie do biegu – że zawsze możemy choć na chwilę zdjąć nogi z pedałów i cieszyć się po prostu wiatrem we włosach i „skradzioną” chwilą odpoczynku bez wyrzutów sumienia, że stoimy w bezruchu i z zadyszką. Co więcej, dłuższe dystanse pokonywane na rowerze są „bezpieczniejsze” dla kolan, jako że – dzięki korzystaniu z siodełka – nasze stawy nie są tak obciążone jak, powiedzmy, podczas biegania czy treningu plyometrycznego (tj. z dużą ilością skakania).

D / bezpieczeństwo

Wiemy, że ludzie nie lubią jeździć w kaskach, ale jednak zalecamy ich rozważenie. Nie zawsze zdążymy zahamować na czas, nie zawsze jest to wystarczająco łagodne hamowanie, by nie upaść na jezdnię, nie zawsze samochód da radę nas wyminąć. Lepiej dmuchać na zimne, prawda? Podobne kontrowersje wzbudza jazda w słuchawkach – jakkolwiek każdy trening zawsze jest przyjemniejszy z muzyką, to przy prędkości, jaką rozwijamy podczas jazdy na rowerze, pozbawienie się zmysłu słuchu może okazać się katastrofalne w skutkach. Musimy zadać sobie pytanie, co ceniśmy bardziej – chwilowe odprężenie czy nasze zdrowie?



Jesteście już uzbrojeni w podstawową wiedzę, jak powinien wyglądać trening na rowerze – czy jednak wiecie, jaki rower wybrać do tego treningu?

Czytajcie dalej!



Jaki typ roweru kupić?



Część osób zatrzymała się na czasach, kiedy rowery dzieliły się głównie na „damki” oraz „górale”. Oczywiście, był to podział łatwy i przyjemny, jednak już zwykła wycieczka do sklepu rowerowego rozwiewała złudną nadzieję, że wybór będzie równie prosty. Czy jednak rzeczywiście nie da się wybrać odpowiadającego nam roweru bez godzin spędzonych na tzw. researchu i przekopywaniu sieci w poszukiwaniu informacji?

Da się. Ponieważ od pomocy Wam jesteśmy my.

Po pierwsze: musimy określić swój cel. Chcemy schudnąć? Godzina jazdy na rowerze spala około 400 kalorii. A może tylko zażyć trochę ruchu dla zdrowia i utrzymania zdrowej masy ciała? Jeśli to drugie, to na spokojnie możemy wybrać się całą rodziną na niedzielną przejażdżkę w celach rekreacyjnych i za długo nad tym nie rozmyślać. Jeśli zaś przymierzamy się do celu numer jeden...

Możliwości jest wiele. Przyjrzyjmy się, co może obecnie przykuć naszą uwagę na rynku rowerowym i czym charakteryzuje się jaki rodzaj roweru:

A / rower crossowy

służy do jazdy po asfalcie, terenie i żwirze, dlatego też nada się i na leśną ścieżkę - dzięki dobrym amortyzatorom - i na miejską wycieczkę. Wygląda sportowo, zazwyczaj bez błotników czy bagażnika. Ma przemyślaną ramę (17, 19 lub 21 cali do wyboru) i duże, 28-calowe koła o szerokości od 38 do 44 mm. To właśnie dzięki tym kołom rowerowi crossowemu łatwo utrzymać stałą prędkość, zwłaszcza przy oponach typu semi-slick. Zanim zrozumiemy się nieznaną nazwą, pozwólcie nam wytłumaczyć, co ona dokładnie znaczy! Chodzi o to, że opony gładkie na górze i terenowe po bokach - to właśnie one są przyczyną uniwersalnego charakteru roweru.

W tym miejscu warto też dodać - jako że wspomnieliśmy o **rozmiarze ramy** - o co chodzi z tą „metalową rurką” w rowerze. Właściwy rozmiar najlepiej sprawdzić „na żywcą”, zwłaszcza przy męskim typie roweru (przy „damce” nie ma to aż takiego znaczenia). Pamiętajmy, że gdy stoimy na pedale i jednocześnie siedzimy na siodełku, nasza noga powinna być tylko nieznacznie ugięta. Ale gdy stajemy na ziemi - stojąc też w rozkroku nad ramą - pomiędzy naszym ciałem a metalową rurą powinno być co najmniej kilka centymetrów przerwy. Pozwoli to uniknąć bolesnych wypadków. Rama nie może być też za krótka - sprawdzmy, czy kierownica nie jest za blisko lub za daleko. I chociaż naprawdę, z ręką na sercu doradzamy „przymierzenie” roweru do siebie, podajemy też „zwykajowy” dobór rozmiarów ram w zależności od wzrostu dorosłego rowerzysty-amatora:



15 cali – do ok. 155 cm wzrostu / **17 cali** – do ok. 165 cm wzrostu / **19 cali** – do ok. 175 cm wzrostu / **21 cali** – do ok. 185 cm wzrostu.

B / rower trekkingowy

to tak naprawdę rower crossowy, ale przystosowany na dłuższą trasę – stąd jego druga nazwa: rower turystyczny. Posiada bagażnik, błotniki, a nawet uchwyty na bidon czy małą torbę. Jeździ się na nim wygodniej, bo w bardziej wyprostowanej pozycji dzięki wysokiej kierownicy wielopoziomowej. Czy opony są węższe od crossowych? I tak, i nie. Zazwyczaj nie, ale są modele i z 26-calowymi oponami. Takie przydadzą się do szybszej jazdy szosą, ale już nie będą tak dobrze sobie radzić z wybojami w lesie.

C / rower górski

stworzony już większych wyzwań terenowych, czyli z amortyzacją (o skoku 100 mm), która nie pozwoli Wam szczekać zębami podczas jazdy na wybojach. Ma solidną konstrukcję ramy (w rozmiarach 15, 17 i 19 cali do wyboru) i koła o wielkości 27,5 cala (ale też i 26, i 29 – **pamiętajmy, im większe koła, tym wygodniejsza jazda po nierównym terenie; im mniejsze – tym szybsza po równej nawierzchni**), wzmocnione dwukomorowymi obręczami, pogrubionymi, szerokimi oponami i z głębokim bieżnikiem. Te wszystkie udoskonalenia istnieją po to, by zapewnić rowerzystę jak największą stabilność na niestabilnej powierzchni. „Góra” „góralowi” jednak równy nie jest. Z tej grupy rowerów możemy wybrać: typ ATB (tańszy i przeznaczony do zwykłego, codziennego użytku), typ XC (lżejszy, możemy się nim ścigać na trudniejszych trasach terenowych ze znajomymi), typ Trail/All Mountain (w sam raz do turystycznej jazdy górskiej), typ Enduro (jazdy górskie z ostrymi zboczami), typ Freeride/Superenduro (jeszcze ostrzejsze zbocza, już zdecydowanie nie dla zwykłych amatorów gór), a także typ DH (downhill – do dyscypliny sportu, w której już głównie tylko jedziemy ostro w dół po nierównych zboczach).



D / rower miejski

konstrukcja ramy ułatwia wsiadanie i wygodną jazdę w pozycji wyprostowanej. Mamy wszelkie możliwe dodatki (jak w rowerze turystycznym), a nawet koszyk na przewieszenie zakupów z Biedronki czy Tesco do domu. Przerzutka ukryta w piaście tylnego koła pozwala zmieniać biegi na postoju.

E / rower szosowy

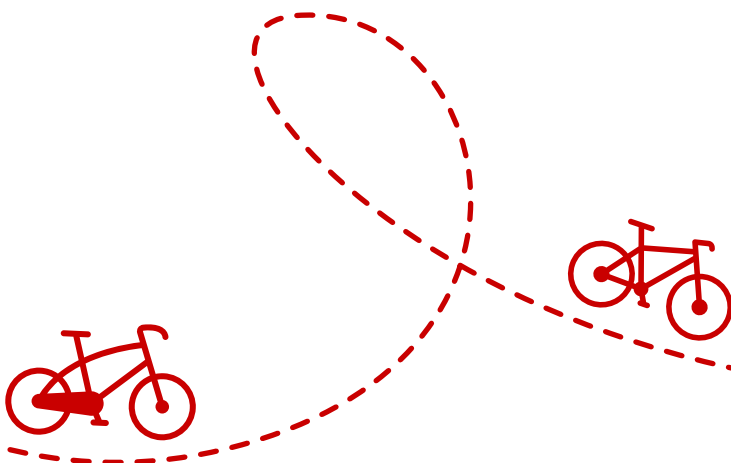
dedykowany bardzo szybkiej jeździe po utwardzonej, równej drodze (stąd lepiej nie zakładać do niego słuchawek i upewnić się, że hamulce dobrze działają). Cechami charakterystycznymi są: lekka konstrukcja ramy z wygiętą kierownicą (wymusza pochyloną, aerodynamiczną sylwetkę); 28-calowe koła; cienkie opony o szerokości od 23 do 28 mm; brak amortyzatorów; wąskie siodło. „Szosówki” – jak górale – też mają kilka swoich podtypów. Możemy w nich wyróżnić: triathlony (przeznaczone na jazdę na czas na zawodach), rowery torowe (na wyścigi po torze – bez hamulców, bez przerutek i z napędem „ostrego koła”, czyli nie ma jazdy bez pedałowania), przełajówki (z szerszymi oponami – 33 mm, pomagającymi sprawnie jeździć po, zgadliście, przełajach), rowery gravelowe (z większym prześwitem na opony i kształtem kierownicy ułatwiającym również jazdę w terenie, nie tylko po szosie), rowery fitness (z prostą kierownicą, nadające się zarówno na wycieczki po bezdrożach, jak i treningi interwałowe lub miejską jazdę po asfalcie).



Skoro już wiemy, jak dobrać rower w zależności od naszych potrzeb, dobrze jest też wiedzieć, jak go konserwować. Można go oddać w ręce specjalistów... lub zastosować się do paru prostych kroków.

- 1** zacznij od umycia roweru – wystarczy zwykła miska z ciepłą wodą i odrobiną płynu do naczyń. Obręcze, hamulce i ramę umyj mokrą szczotką lub szmatką, a koronki korby i wielotrybu – szczoteczką do zębów. Na koniec, oczywiście, wytrzyj wszystko do sucha;
- 2** wyczyść łańcuch – nawet i benzyną, jeśli jest niesamowicie brudny – i nasmaruj go specjalistycznym olejem;
- 3** sprawdź hamulce i wymień je u specjalisty w przypadku zużycia klocków lub linki; tak samo skontroluj i wyczyść przerzutki i siodełko;
- 4** sprawdź koła, stan dętek i napompowanie opon;
- 5** regularnie smaruj rower – po każdym myciu, po dłuższej trasie i przynajmniej raz na miesiąc ogólnie. Zaczynamy od smarowania przerzutek, potem – łańcucha i kasety. Wszędzie dajemy tylko po kilka kropel smaru, to w zupełności wystarczy. Na koniec zostają nam łożyska w kołach oraz w kierownicy.

Mamy nadzieję, że po przeczytaniu tego artykułu wiecie już nie tylko, na jaki rower macie już ogromną ochotę, ale i jak o ten wymarzony rower zadbać! Także nie ma co czekać – kupujcie swój wymarzony sprzęt i... w drogę!



Ból kolan a jazda na rowerze



Chcielibyśmy zwrócić uwagę na problem, który jest coraz powszechniejszy nie tylko wśród osób starszych, ale i -uwaga - młodych. Mowa tu o bólu kolan po przejażdżce. Jest on częstym zaskoczeniem – jak to, rower nie odciąża całkowicie stawów? Przecież miał być świetną alternatywą dla biegania!

I rzeczywiście, jest. Jazda na rowerze w końcu jest aktywnością sportową, która najmniej obciąża układ kostny, a jej korzyści przecież można długo wymieniać. Skąd więc ten ból? Po pierwsze, może być on spowodowany złym ustawieniem roweru: nieprawidłowo dopasowane do nas ustawienie bloków, siodełka czy nawet kierownicy powoduje, że nasza pozycja – a zatem i kręgosłup, i kolana – na tym cierpi. Stawy są bardziej obciążone, sylwetka zgarbiona i już mamy receptę na ból wszystkich możliwych kości po zakończeniu jazdy.

**Kolejną przyczyną przeciążenia stawów może być nadmier-
ny wysiłek** – jeśli bowiem wskakujemy na rower bez uprzedniego przygotowania, rozciągnięcia, a może nawet po kilkutygodniowym pobycie na kanapie i mamy nadzieję od razu pokonać trzydzieści czy pięćdziesiąt kilometrów, to możemy się łatwo domyślić, że odbije się to na naszym zdrowiu. Musimy zwracać uwagę na to, by pierwsza jazda nie była zbyt długa i intensywna. Nie tylko pierwsza – przed rozpoczęciem sezonu dobrze jest sprawdzić różne plany treningowe dla rowerzystów i wybrać ten najlepszy dla nas i naszych faktycznych możliwości kondycyjnych i sportowych.

Jeśli – pomimo ostrzeżeń – rzucimy się „na głęboką wodę”, może dać nam znać o sobie tzw. wiosenne kolano. Co to dokładnie? Ból odczuwany w górnej części rzepki, częsta oznaka stanu zapalnego wywołanego przeciążeniem i utrudniającym jazdę. Rozwiązanie problemu? Proste: tak samo, jak w przypadku bólu piszczeli u biegaczy, najważniejsza jest regeneracja. Pomóc też mogą zimne okłady, maści przeciwbólowe i przeciwzapalne.

Czy zawsze jednak rower lub za ciężki trening są odpowiedzialne za ból kolan? Niekoniecznie! Można mieć wrodzone problemy z kolanami (np. źle ułożoną rzepkę czy nieprawidłową pracę stawu ze względu na zbyt rozwinięte mięśnie przywodzicieli uda w stosunku do odwodźcicieli – lub odwrotnie), ale wtedy zazwyczaj jest się tego świadomym; można też cierpieć z powodu... uwagi, niskiej temperatury. Nam może być ciepło, jadąc w krótkich spodenkach, ale kolanom, które nie są schowane pod tłuszczem czy mięśniami, już nie.

Skoro już omówiliśmy możliwe przyczyny bólu kolan oraz podstawowy arsenał możliwości niwelowania go (maści, odpoczynek i zimne okłady), czas też spojrzeć prawdzie w oczy – czasem „domowe” sposoby nie wystarczą i czas udać się do lekarza.

Od razu nasuwa się podstawowe, pośpieszne pytanie: ale jak to, po co, do internisty? Nie mam czasu! Przecież i tak nic nie pomoże. Oczywiście, jest to możliwe, dlatego do internisty zalecamy iść jedynie po skierowanie do ortopedy. Albo też – pomijając już półśrodki – prosto do fizjoterapeuty. Lekceważąc ograniczenia kondycyjne naszego organizmu możemy nie tylko nabawić się „wiosennego kolana”, o którym wspominaliśmy wcześniej, ale też dograć się „kolana skoczka” (tj. zapalenia ścięgna rzepki) czy zespołu tarcia powięzi. To już brzmi całkiem poważnie, prawda? A w takich przypadkach nie dość, że dostaniemy prawidłową diagnozę od specjalisty (Dr Google się nie liczy), to jeszcze plan ćwiczeń, który pomoże nam wrócić do pełnej, bezbolesnej sprawności. Mogą być to np. ćwiczenia na wzmocnienie mięśni czworogłowych uda wykonywane na berecie (tj. jeżu) ortopedycznym.

Jednak – jeśli się przestraszyliście tylu możliwych schorzeń spowodowanych jazdą na rowerze – mamy coś na pocieszenie. Rower faktycznie jest aktywnością najmniej obciążającą stawy i dlatego, jeśli chcecie zażyć ruchu, a jednocześnie cierpicie na zwyrodnienie stawu kolanowego, nie ma co się roweru bać. Zwyrodnienie stawu kolanowego jest niczym innym, jak postępującą degeneracją chrząstki i ubytkiem mazi w stawie, często spowodowaną m.in. bieganiem lub podnoszeniem ciężarów – tj. długotrwałym nadwyrężaniem i przeciążaniem stawów kolanowych. Ortopedzi często zalecają – oprócz rehabilitacji – zastrzyki z kwasu hialuronowego bądź też kosztowną kurację tabletkami. Do tego, uwaga, rekomendują jazdę na rowerze – z głową, oczywiście. Poprawia się wtedy zakres ruchu, stabilność stawu, chrząstka się regeneruje, staw się „nie zastaje”, nie jest obciążony, a my jesteśmy szczęśliwsi dzięki wyrzutowi endorfin, towarzyszącemu większości aktywności fizycznych. Same pozytywy!

Podsumowując już całość artykułu, pragniemy, abyście zapamiętali jedną, podstawową rzecz: sport ma być przyjemnością i aktywnością, którą uprawiamy dla zdrowia. Jeśli odczuwamy ból podczas treningu, wtedy temu zdrowiu szkodzimy. Dlatego też upraszamy Was, by dać sobie czas na regenerację, parę dni odpoczynku na kanapie i odwiedziny u lekarza, jeżeli ból nie przechodzi lub się nasila. Macie do wyboru – albo tydzień spokoju, albo miesiąc czy dwa poza jakimikolwiek treningami, jeżeli doprowadzicie stawy do naprawdę złego stanu ciągłym przeciążaniem. Odpowiedzcie więc sobie na pytanie – co wybieracie?



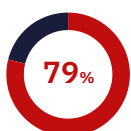


**Światowy Dzień
Roweru**

**Chcesz się dobrze czuć w swoim ciele?
Chcesz mieć mnóstwo energii?
A może chcesz zadbać o swoje emocje
i samopoczucie?**



Jeśli chociaż na jedno z pytań odpowiedziałeś TAK, wybierz kartę FitProfit i/lub FitSport.



aktywnych fizycznie osób przyznaje, że ruch poprawia ich samopoczucie.



o tyle wzrasta poziom szczęścia u osób, które ćwiczą co najmniej 2 razy w tygodniu.

Ćwicz gdzie lubisz, co lubisz i jak lubisz!

bestseller

www.fitprofit.pl



Karta FitProfit

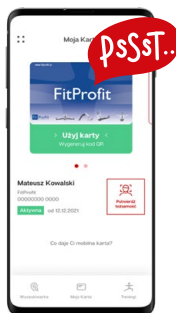
- Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
- Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
- Ponad 40 różnych aktywności sportowych
- Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów

www.kartafitsport.pl



Karta FitSport

- 8 wejść do obiektów w miesiącu
- Ponad 2200 obiektów w Polsce
- Ponad 35 różnych aktywności sportowych
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów



**Karta tradycyjna
czy karta w aplikacji
na telefonie?**

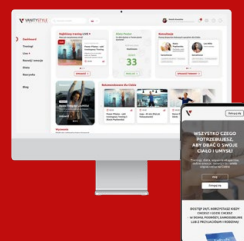
Pobierz aplikację VanityStyle na:



www.strefa.vanitystyle.pl

**Czy wiesz, że z aktywną
kartą możesz korzystać
ze Strefy VanityStyle?**

- setki treningów online
- motywujące wyzwania
- zdrowe odżywianie
- materiały samorozwojowe



Dołącz do świata zdrowia i dobrych emocji!

Skontaktuj się z opiekunem programu FitProfit w Twojej firmie.

