

# ***CZAS NA ROWER***



*Czyli zdrowotne aspekty jazdy na rowerze.*



*Podczas jazdy podnosi się poziom endorfin, czyli grupy hormonów peptydowych odpowiedzialnych za dobre samopoczucie i radość. Odsuwają w czasie pojawienie się zmęczenia i bólów mięśni, dzięki czemu dłużej możemy cieszyć się aktywnością na rowerze. Sama jazda pozwala w znacznym stopniu zwalczyć stres i się zrelaksować. Dotleniony mózg znacznie łatwiej radzi sobie ze stresem i pozwala znaleźć rozwiązania problemów na które normalnie byśmy nie wpadli. Ponadto dobrze zaplanowane trasy rowerowe pozwolą cieszyć się pięknymi widokami natury.*



## *Co daje nam jazda na rowerze?*

- *Zwiększy się pojemność płuc,*
- *krew będzie lepiej dotleniona,*
- *zwiększy się pojemność wyrzutowa serca oraz jego objętość,*
- *spadnie tętno spoczynkowe,*
- *najszybciej rozwiną się mięśnie czworogłowe ud, trójgłowe łydki.*

*To wszystko składa się w jedną całość powodując że nasz organizm stanie się bardziej wydajny, a my poczujemy się zdrowsi, pełni energii do pracy, nauki i codziennych obowiązków, a także bardziej uśmiechnięci.*

# O czym Warto pamiętać

- ***Odpowiednia trasa*** – najlepiej wybrać las lub park, w którym powietrze nie jest zanieczyszczone. Jeśli mamy taką możliwość, unikajmy ulic o dużym natężeniu ruchu.



- **Nawodnienie** – odwodnienie w ilości zaledwie 2% masy ciała powoduje spadek wydolności nawet o 20%. Jeżdżąc na rowerze pęd powietrza osusza naszą skórę i mamy wrażenie że nie pocimy się tak mocno jak podczas np. biegania. Jest to tylko złudzenie, które może doprowadzić do przykrych konsekwencji. Dlatego tak ważne jest, aby podczas każdej przejażdżki mieć przy sobie bidon z wodą lub napojem izotonicznym.



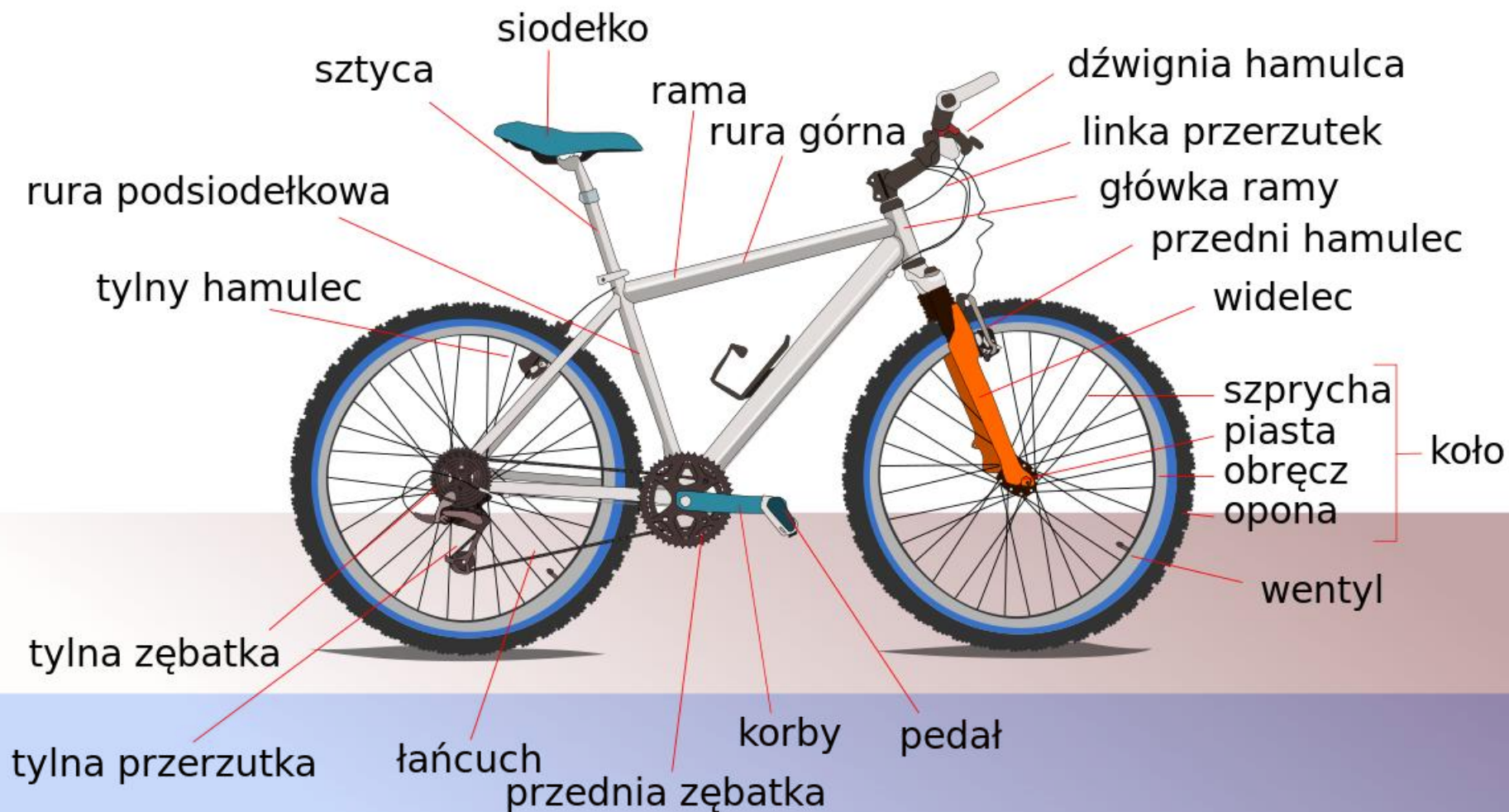
- **Odżywianie** – jeśli wybieramy się na przejażdżkę trwającą dłużej niż godzinę warto zabrać ze sobą coś do jedzenia. Banan, baton sportowy, żel energetyczny lub kanapki.



- ***Bezpieczeństwo*** – niezależnie czy poruszamy się po drogach krajowych, gminnych czy po ścieżkach rowerowych, należy pamiętać o: kasku, odpowiedniej odzieży, odblaskach, oświetleniu i sprawnym rowerze.



# Z jakich części zbudowany jest rower





# Takie są rowery



miejski



dirt



szosowy



downhill



poziomy

***Rower i zdrowie – to idzie w parze!***



**Opracował: Paweł Borowiec.**