EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Herbapol Poznań

TYLKO natura

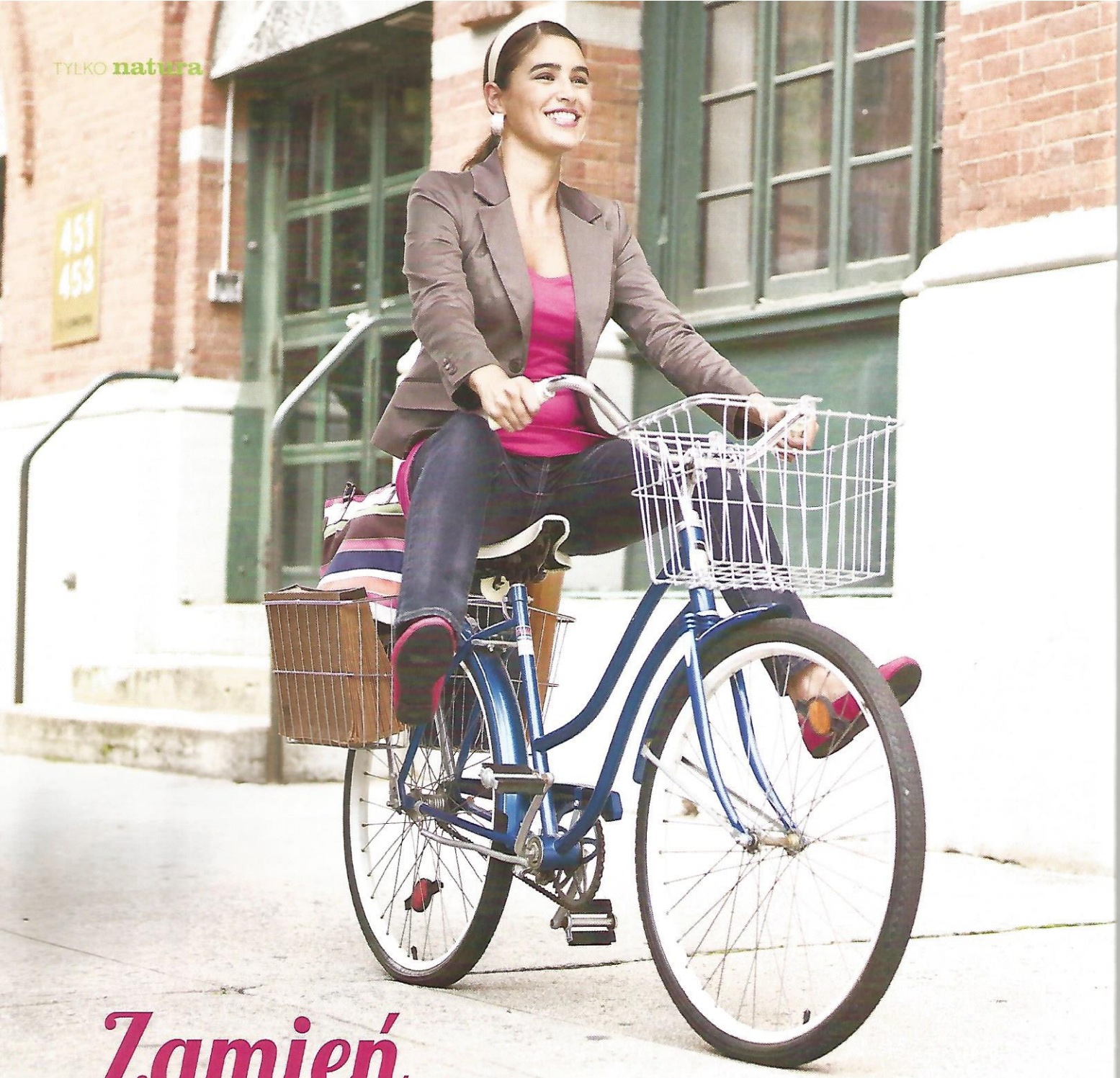
NR 2 (6)

ZAMIEŃ 4 KÓŁKA NA 2

8 Pij na zdrowie

12 Nowe życie skrzyni

26 Deszczówka w domu i ogrodzie



Zamień 4 kółka na 2!

Do pracy, po pracy czy w weekend. Do celu i bez celu. Zawsze jest dobry czas i powód, by wsiąść na rower i popedałować... Jazda na rowerze minimalizuje ryzyko powstania miażdżycy i niewydolności krążenia. Pozwala spalić tkankę tłuszczową i modeluje mięśnie. A do tego rower nie wydziela szkodliwych dla środowiska spalin.

To jeden z najpopularniejszych pojazdów na świecie. Znany w niemal każdej kulturze. Jest przyjazny dla środowiska i nie musi stać w korkach. Jazda na rowerze doskonale pomaga wzmocnić mięśnie i spalić zbędną tkankę tłuszczową. Godzina spokojnej jazdy pozwala na spalenie około 500 kalorii! Jeśli jednak siadamy na rower po zimowej przerwie, warto przygotować swój organizm do nowego sezonu.

Wpływ na zdrowie

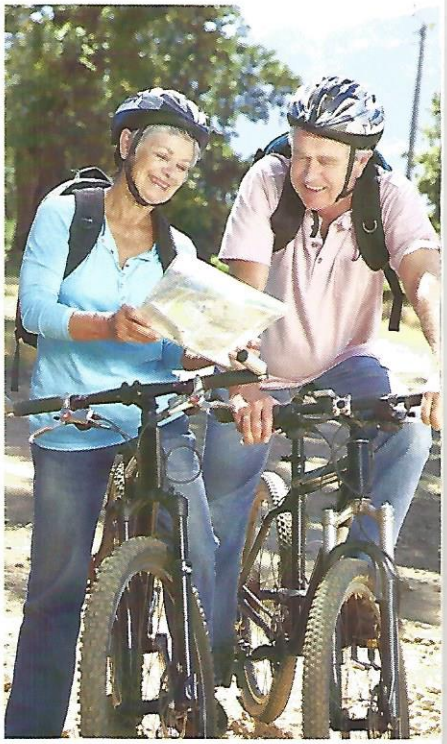
Jazda na rowerze wpływa korzystnie przede wszystkim na mięśnie brzucha, ud i pośladków. Kształtuje je i ujędrnia ciało. To nie koniec zdrowotnych właściwości dwóch kółek. Regularne jeżdżenie rowerem 3-4 razy w tygodniu pomaga obniżyć poziom złego i podwyższyć poziom dobrego cholesterolu. Poprawia ogólną wydolność organizmu i pracę serca, zwiększa pojemność płuc. Usprawniając przepływ krwi w łydkach, zapobiega powstawaniu żylaków. Co ważne, jazda na rowerze nie nadwyręża stawów i kości, dlatego polecana jest nawet osobom, które mają niezaawansowane problemy z kręgosłupem. Wycieczki rowerowe, szczególnie w spokojne, zielone miejsca, bardzo korzystnie wpływają również na naszą psychikę. Odprężają, działają odstresowująco i redukują napięcie. Jeżdżąc po lesie czy parku, możemy się wyciszyć lub zebrać myśli. Jest to sport praktycznie dla każdego. Jedynym przeciwwskazaniem są poważne schorzenia układu krążenia oraz zaawansowana choroba stawów i kręgosłupa.

Bezpieczeństwo

Ten sport może być uprawiany praktycznie przez wszystkich. Jeżdżąc po mieście, w miarę możliwości wybierajmy ścieżki rowerowe. Jeśli ich nie ma i musimy wjechać na ulicę (co jest trudne szczególnie w przypadku dużych miast), musimy znać zasady ruchu rowerowego, by nie spowodować kolizji. Na rowerze nie mamy takiej ochrony jak wtedy, gdy siedzimy za kierownicą samochodu. Dlatego warto zaopatrzyć się w kask, by w razie upadku chronić głowę. Należy również sprawdzić sprawność sprzętu – działanie hamulców, odpowiednie napompowanie kół czy też lampy i światełka odblaskowe.

Zanim wsiądziesz

Przed dłuższą wycieczką rowerową należy odpowiednio przygotować swój organizm. Podstawowa zasada, nawet przy jeździe amatorskiej, to rozgrzewka. Polega na jechaniu przez kilka minut wolniejszym tempem, by pozwolić mięśniom się rozgrzać. Rozgrzane mięśnie są bardziej elastyczne i mniej podatne na urazy. Następnie warto zatrzymać się i rozciągnąć mięśnie, szczególnie te, które najbardziej pracują podczas jazdy. Taka rozgrzewka powinna trwać około 10 minut. Osoby, które miały dłuższą przerwę (np. w sezonie zimowym) w jeździe na rowerze, nie powinny od razu porywać się na dalekie wycieczki, by nie mieć zakwasów i nie odnieść kontuzji. Należy stopniowo oswajać ciało z treningami, np. na początku pojechać na 15-minutową przejażdżkę stałym tempem o mniejszej intensywności i stopniowo zwiększać dystans i tempo. Jeśli wystąpią zakwasy, pamiętajmy, że uszkodzone mięśnie potrzebują czasu na regenerację. Dlatego warto zrobić wtedy dwa dni przerwy przed kolejnym treningiem.



Jazda na rowerze nie nadwyręża stawów i kości, dlatego polecana jest nawet osobom, które mają problemy z kręgosłupem.

Ciekawostki rowerowe

Wynalezienie roweru przypisuje się **Leonardowi da Vinci** w 1493 roku. Świadczy o tym rysunek odnaleziony przez jednego z jego uczniów.

Blisko **60 proc. z 1,2 mln** mieszkańców Amsterdamu używa roweru jako podstawowego środka lokomocji. Na jednego mieszkańca przypada średnio ponad jeden rower!

Około trzech godzin jazdy tygodniowo ogranicza ryzyko zawału serca o **50 proc.**

Rower górski powstał w **latach 70. XX w.** dzięki współpracy Joe Breeze'a, Toma Ritcheya, Charlesa Kelly'ego, Johna Finnleya Scotta oraz Gary'ego Fishera. Pierwsze rowery górskie pojawiły się w sprzedaży w 1978 roku.

W **1888 roku** została wynaleziona **opona rowerowa** przez szkockiego lekarza weterynarii Johna Boyda Dunlopa. Lekarz zalecił jego dziewięcioletniemu synowi, aby ten jeździł dużo na rowerze. Jednocześnie zaznaczył, że kuracja odniosłaby większy skutek, gdyby udało się wyeliminować wstrząsy i tak powstała opona.

Energia, jaką pochłania produkcja jednego egzemplarza samochodu, wystarczyłaby na wyprodukowanie ponad stu rowerów.

Jaki rower wybrać? Radzi ekspert Łukasz Przechodzeń prowadzący blog roweroweporady.pl

Rowery miejskie zapewniają wygodną, wyprostowaną pozycję i łatwe wsiadanie.

Przez wiele lat niedoceniane, obecnie rowery stają się coraz popularniejsze. Powoli znika stereotyp, że tego, kto dojeżdża do pracy rowerem, nie stać na samochód. Ludzie odkryli, że na dwóch kółkach można przemieszczać się szybciej, przyjemniej i taniej niż na czterech, nie ma też problemu z parkowaniem. Poza tym jazda na rowerze poprawia krążenie i wyrabia mięśnie.

Przymierzając się do zakupu roweru, stajemy przed dylematem, jaki to ma być rower? Obecnie do wyboru jest kilka typów rowerów, które nadają się na dojazdy do pracy czy wycieczki. Najpopularniejsze są rowery miejskie, górskie, trekkingowe i typu fitness.

Miejskie zapewniają wygodną, wyprostowaną pozycję i łatwe wsiadanie. Pozwalają szybko przemieszczać się po ulicach, jednocześnie zapewniając pełen komfort jazdy. Co prawda nie nadają się na dalekie wyprawy, ale do parku czy na krótką wycieczkę jak najbardziej.

Rowery górskie teoretycznie najlepiej powinny odnaleźć się w jeździe terenowej. Jednak szerokie opony i amortyzator sprawiają, że równie dobrze radzą sobie, pokonując miejskie dziury czy krawężniki. A po pracy pozwalają na zjazd z asfaltu na polną drogę.

Rowery trekkingowe to najczęstszy wybór turystów. Wyposażone są w błotniki, bagażnik oraz oświetlenie, a pozycja za kierownicą sprzyja dalekim trasom. To rowery najbardziej uniwersalne, które sprawdzają się w różnych warunkach. Trekkingi występują również w wersji cross, bez dodatkowego wyposażenia. Są wtedy lżejsze, a bagażnik czy błotniki można dokupić w razie potrzeby.

Rowery typu fitness to ciekawe połączenie roweru szosowego i crossowego. Mają zazwyczaj trochę szersze opony niż typowa szosówka, jednocześnie nie mają amortyzatorów, co sprawia, że są lekkie i bardzo szybkie. Po założeniu odpowiednich opon stają się uniwersalnym rowerem do różnych zadań.

Kupując rower, trzeba uwzględnić swoje wymagania i potrzeby. Nie ma się co oszukiwać, nie da się kupić porządnego, nowego roweru za 400 zł. Minimalna granica cenowa roweru do jazdy bardzo rekreacyjnej to ok. 800 zł, ale tak naprawdę na porządny rower trzeba wydać przynajmniej 1200 zł. Jeżeli masz napięty budżet, pomyśl o zakupie roweru używanego lub poszukaj modelu z zeszłego rocznika, są one sporo tańsze niż tegoroczne egzemplarze.

Oglądając rowery, często zwracamy uwagę na tylną przerzutkę oraz liczbę dostępnych przełożeń – taka jest ludzka natura, że próbujemy wszystko usystematyzować. Tak naprawdę warto patrzeć na rower jako całość, a przerzutka i liczba biegów nie stanowią żadnego miarodajnego wyznacznika. Wielu producentów montuje świetną przerzutkę i kiepski pozostały osprzęt, więc trzeba uważać. Jeżeli nie czujesz się na siłach, by samodzielnie wybrać rower, na zakupy wybierz się z kimś, kto choć trochę się na nich zna, lub zajrzyj na mój blog roweroweporady.pl.

Jazda na rowerze jest olbrzymią przyjemnością, poprawia kondycję i zdrowie, a do tego jest tańsza niż jazda samochodem. Rower ma same zalety. Bardzo zachęcam do odkrywania uroków jazdy na dwóch kółkach.

Oprac. Anna Warlich