pacjent.gov.pl

Dla zdrowia przesiądź się na rower

Jazda na rowerze to aktywność fizyczna nie tylko na lato, ale na cały rok. Rowerowe przejażdżki przyczyniają się do poprawy kondycji i stanu zdrowia. Są też ważnym elementem profilaktyki wielu chorób cywilizacyjnych

Słoneczne jesienne dni warto wykorzystać na rowerowe przejażdżki. O tej porze roku, gdy ścieżki rowerowe są mniej zatłoczone, lepiej skupisz się na otaczającej przyrodzie, a kontakt z naturą może okazać się relaksujący.

Ruch to zdrowie

Regularna aktywność fizyczna wpływa nie tylko na układ ruchu, ale na cały organizm. Jazda na rowerze w spokojnym lub umiarkowanym tempie uznawana jest za umiarkowaną aktywność fizyczną. Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia osoby dorosłe powinny tygodniowo:

- przez co najmniej 150 – 300 minut podejmować aerobową aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności
  lub
- przez co najmniej 75 – 150 minut uprawiać aerobową aktywność fizyczną o dużej intensywności
  lub
- równoważnie połączyć obydwie aktywności.

> **Pamiętaj, że przed rozpoczęciem nowej aktywności fizycznej należy skonsultować się z lekarzem, szczególnie jeśli masz problemy zdrowotne.**

Co Ci daje jazda na rowerze

Jazda na rowerze jest doskonałym sposobem na poprawę ogólnej kondycji fizycznej. Przesiadając się na rower, możesz też osiągnąć liczne korzyści zdrowotne, takie jak:

- **Wzmocnienie mięśni i stawów.** Regularna jazda na rowerze angażuje wiele grup mięśniowych – nóg, pośladków, rąk i brzucha, w tym również mięśnie głębokie, które odpowiadają za podtrzymywanie kręgosłupa. Jazda na dwóch kółkach jest też mniej obciążająca dla stawów niż bieganie, co sprawia, że może być dobrą formą aktywności dla osób, które mają problemy ze stawami.
- **Poprawa kondycji układu sercowo-naczyniowego**. Regularne pedałowanie zwiększa tętno, co wpływa na krążenie krwi i wspomaga wydolność serca. Osoby, które regularnie wsiadają na jednoślad, mają niższe ryzyko wystąpienia chorób serca, udarów i nadciśnienia.
- **Wzmocnienie układu oddechowego**. Regularne przejażdżki rowerowe sprzyjają dotlenieniu organizmu i poprawie wydolności płuc, co przyczynia się do lepszego oddychania. Dobrze dotleniony i odżywiony organizm jest bardziej odporny na infekcje.
- **Kontrola masy ciała**. Ruch zużywa energię, a więc spala kalorie, które dostarczasz swojemu organizmowi wraz z pożywieniem. Regularna jazda na rowerze w połączeniu ze zbilansowaną dietą pomaga utrzymać prawidłową wagę, właściwy poziom cholesterolu i cukru we krwi. Może być też pomocna w odchudzaniu.
- **Obniżenie poziomu stresu**. Za stres odpowiedzialny jest kortyzol. Regularna, umiarkowana aktywność fizyczna wpływa na zmniejszenie wydzielania kortyzolu. A to przyczynia się do obniżenia napięcia nerwowego.
- **Lepszy sen.** W sytuacji, gdy większość czasu spędzamy w zamkniętych pomieszczeniach, każda okazja do wyjścia na powietrze jest cenna dla zdrowia. Ćwiczenia na powietrzu mogą pozytywnie wpłynąć na regulację rytmów dobowych i lepszy sen.

> **Jazda na dwóch kółkach jesienią może być dobrym przygotowaniem do zimowych aktywności, takich jak narty czy snowboard.**

Rowerzysto, zadbaj o swoje bezpieczeństwo

Rowerzysta jest uczestnikiem ruchu, który porusza się stosunkowo powoli. W starciu z samochodami, motocyklami czy tramwajami nie ma szans na wyjście ze zdarzenia bez szwanku. Dlatego w trakcie jazdy pamiętaj o zasadach bezpieczeństwa.

- **Zawsze miej na głowie kask.** Nieważne, czy jedziesz do sklepu, czy wybierasz się na dłuższą wyprawę. Kask znacząco zwiększa szanse na wyjście cało z wypadku, minimalizując ryzyko poniesienia najgroźniejszych urazów.
- **Pamiętaj o oświetleniu rowerowym.** Po zmierzchu widoczne z daleka światła powinny z odpowiednim wyprzedzeniem zakomunikować innym uczestnikom ruchu Twoją obecność na drodze.
- **Uważaj na znaki drogowe**. W mieście zwracaj uwagę na znaki poziome wymalowane na jezdni białą farbą: linie oddzielające pasy drogowe, pasy na przejściach dla pieszych i przejazdach dla rowerów oraz wszelkie inne symbole.
- **Dostosuj prędkość do rodzaju nawierzchni**. Wyjeżdżając poza miasto, pamiętaj, że w sezonie jesienno-zimowym błoto może być śliskie. Z kolei pod grubą warstwą liści czyhają ukryte konary, głębokie dziury i kamienie.

Regularność to klucz do sukcesu

Zdarza się, że motywacja do jazdy na rowerze nie przychodzi sama z siebie. Są dni, kiedy nie masz chęci i sił. Gdzie szukać oparcia i na czym się skupiać?

- Wyrób sobie nawyk codziennego ruchu. Z czasem bez regularnej aktywności fizycznej będziesz się czuć nieswojo i to do niej będziesz dostosowywać swój plan zajęć.
- Znajdź partnera lub grupę treningową. Wzajemny doping zachęci Cię do regularnych ćwiczeń.
- Wybierz odpowiednie miejsce na rower. Sprawdź parki, ścieżki rowerowe i boiska w Twojej okolicy. Znajdź miejsce dogodne, niedaleko od domu, aby ułatwić sobie regularne treningi.
- Nie poddawaj się! Ten sportowy przekaz motywuje nie tylko do rywalizacji, ale także do podejmowania codziennych wyzwań.

Aktywność fizyczna i zbilansowana dieta

Aktywność fizyczna przyniesie jeszcze więcej korzyści, jeśli połączysz ją ze zdrową dietą. Na stronie Diety NFZ osoby uprawiające sporty mogą skorzystać z bezpłatnego planu żywieniowego DASH Sport. Wspomaga on prawidłowe odżywianie przy zwiększonej aktywności fizycznej. Proponowane posiłki zawierają więcej pełnowartościowego białka, którego źródłem są ryby, mięso, mleko i produkty mleczne.

Przeczytaj także

Bądź aktywnym seniorem

Wiek senioralny to czas, który może być pełen energii, radości i satysfakcji z życia. Kluczem do sukcesu jest świadome podejście do własnego zdrowia

Ćwicz dla siebie

Sprawność fizyczna na długie lata wymaga pracy, ćwiczeń na co dzień. Wybierz ulubioną dyscyplinę sportu lub formę aktywności. Najważniejsze, żeby mieć przyjemność z ćwiczeń

Zachęć dziecko do aktywności

Ruch jest kluczem do zdrowia. Spraw, by Twoje dziecko pokochało aktywność od najmłodszych lat