

# Riječ stručnjaka



**DR. NATAŠA  
DESNICA BAKRAČ,**  
"Kaliper" Centar  
za sportsku  
dijagnostiku

## Višestruko zadovoljstvo

Redovito bavljenje fizičkom aktivnosti, od kojih je vožnja biciklom među najzdravijima, izuzetno je bitno za svakog pojedinca; pozitivno utječe na opće zdravlje, smanjuje rizik od najčešćih bolesti današnjice (bolesti krvožilnog sustava, karcinoma, šećerne bolesti), a pomaže i u borbi protiv stresa i depresije. Također, snižuje krvni tlak, a korisna je i u prevenciji osteoporoze. Kod ljudi s oštećenjem sustava za kretanje kontrolirane rekreativne aktivnosti dobro dopunjuju klasičnu rehabilitaciju poboljšavajući njezin učinak, a smanjuju i recidive oštećenja lokomotornog aparata.

Rekreativna vožnja biciklom izuzetno je bitna za ljude koji imaju oštećenje zglobova (osobito koljena i kukova) jer bicikl nosi težinu tijela te omogućava aktivno jačanje mišića bez opterećivanja zglobova. Također, dugotrajnije vježbanje poboljšava funkcionalne i motoričke sposobnosti organizma, kao i morfološka obilježja i psihosocijalne karakteristike. Kad govorimo o razvijanju funkcionalnih sposobnosti, mislimo na poboljšanje kardio-respiratornog kapaciteta i sustava za kretanje, odnosno na povećanje izdržljivosti, boljeg rada srca i pluća, poboljšanje cirkulacije i dr. Od motoričkih sposobnosti povećava se snaga, izdržljivost, brzina, koordinacija i fleksibilnost, što je bitno u svakoj životnoj dobi.

