

## Dva kotača za zdravlje i sreću

Večernji list: (28.04. 2003)

IDEALAN ZA PROLJETNO VRIJEME, UČINIT ĆE VAM ŽIVOT LJEPŠIM I BITNO VAM POBOLJŠATI FIZIČKO I PSIHIČKO ZDRAVLJE

### Tri vrste bicikala za tri podloge

Vožnja biciklom jedan je od najraširenijih oblika rekreacije u svijetu. Bicikl je zasigurno najbrži način za kretanje po kopnu bez pomoći motora, gonjen isključivo snagom naših mišića, što mu daje čar i smisao.

Dolaskom proljeća vožnja biciklom može nam pružiti mnogo zadovoljstva, a pravilan izbor vrste bicikla i pripadajuće opreme upotpunit će doživljaj slobode kretanja, prirode i zdrave psihofizičke aktivnosti.

Kako odabrati najpogodniji bicikl?

- Najvažnije je znati za što točno bicikl želimo koristiti. Cestovni su prilagođeni vožnji po asfaltu. Njihovi su kotači veliki, gume relativno uske i podnose velik pritisak, što omogućava da se uz relativno malen napor postigne velika brzina. Suprotno vjerovanju, cestovni bicikl nije nestabilan, nesiguran ni neudoban - objašnjava biciklist Luka Bakrač.

Brdski bicikli osmišljeni su na osnovi potpuno drugačije koncepcije, kaže Luka.

- Omogućavaju kretanje i po najzahtjevnijem terenu; po blatu, korijenju, kamenju... Imaju široke gume, mogućnost korištenja vrlo laganih prijenosa (brzina) koji nam omogućavaju kretanje po vrlo strmim planinarskim stazama. Tu su i snažne kočnice te, suspenzija (amortizer), koja predstavlja sigurnosni element pri brzom spuštanju po šumskim putevima - kaže Luka Bakrač. Za one koji žele oboje u jednom, tu je "treking" bicikl - "mješanac" između cestovnog i brdskog. Pogodan je za kretanje po cestama svih mogućih profila, a dobar je za manje zahtjevne neasfaltirane površine.

Prije nego što počnemo pedaliranje, korisno je obaviti liječnički pregled (ponajprije krvožilnog sustava), na osnovi kojega ćemo pravilno odabrati vrstu, intenzitet, trajanje i učestalost vježbanja.

- Višim intenzitetom vožnje poboljšat ćemo kondiciju, a dugotrajnijom vježbom nižeg intenziteta potaknut ćemo optimalno trošenje masnih rezervi i na taj način reducirati eventualni višak kilograma - tumači dr. Nataša Desnica Bakrač.

Vožnja biciklom prekrasan je doživljaj bez obzira na to vozimo li se po cesti ili po šumi, je li teren ravan ili brdovit, je li vrijeme idealno ili ne. Svjež zrak, brzina kretanja i izuzetno lagano raspoređivanje opterećenja čine vožnju biciklom pogodnom za sve uzraste, od najmlađih do najstarijih. Vožnja biciklom, kao i drugi oblici rekreacije, učinit će nam život ljepšim, zdravijim, punijim i sretnijim.

### OPREMA - ŠTO SVE BIKIKLIST MORA IMATI

#### Sigurno & udobno

Kako bi vožnja biciklom bila još udobnija, važno je odabrati odjeću koja neće žuljati niti ograničavati slobodu pokreta te koja će štititi od vremenskih utjecaja, vjetra, sunca ili kiše. Također, odjeća mora biti kvalitetna kako bi dopustila tijelu da "diše" pri pojačanu znojenju.

Biciklistički dresovi vrlo su praktično opremljeni džepovima na leđima kako bi se u njima mogla držati hrana, tanka jakna protiv kiše i sve ostalo što treba prilikom vožnje. Biciklističke "gaće" podstavljene su podebljanim antibakterijskim materijalom kako sjedalo ne bi žuljalo i time smanjilo užitak u vožnji.

- Umjesto običnih tenisica, za vožnju biciklom najbolje je nabaviti posebne cipele, tzv.

šprinterice, koje se ukopčavaju na posebne patentne pedale i time omogućavaju potpun kružni pokret pri pedaliranju. Vožnja u šprintericama znatno je udobnija, efikasnija, i medicinski zdravija nego vožnja u tenisicama ili običnim cipelama.

Također, neizostavan element u vožnji biciklom jest i lagana biciklistička kaciga, koja će biciklista zaštititi od ozljeda pri mogućem padu. Danas su kacige lagane, prozirane, nisu skupe i ne smetaju u vožnji, govori Luka Bakrač.

Kvalitetne sunčane naočale zaštitit će oči ne samo od štetnog utjecaja ultraljubičastih zraka nego i od mogućih mehaničkih oštećenja pri "sudaru" s kukcima, kamenčićem ili grančicom koja se našla biciklistu na putu.

Cijene su dvokotača u specijaliziranim dućanima od 1500 do više od 30.000 kuna.

### **Optimalno**

Za povećanje kardio-respiratornog kapaciteta potrebno je na biciklu provesti najmanje 30 minuta po treningu. S vremenom, trajanje se povećava u točno određenim vremenskim razmacima i ne prenglim skokovima.

Bicikl bi trebalo voziti najmanje triput tjedno, da bi se poboljšao aerobni kapacitet. Svaku vožnju biciklom treba početi zagrijavanjem, u trajanju od pet do deset minuta, nižeg intenziteta. Time se povećava temperatura u mišićima i vezivnom tkivu, te smanjuje rizik od ozljede, a ujedno se kardio-vaskularni sustav priprema na rad. Vožnju je potrebno završiti hlađenjem (za koje vrijede isti principi), nakon čega slijedi istežanje većih mišićnih grupa.

### **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, snizuje 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.