

BICIKL I ZDRAVLJE

ODGOVORI NA PITANJA ZA:

ZDRAV ŽIVOT, LISTOPAD 2008

- KAKO VOŽNJA BICIKLOM UTJEČE NA ZDRAVLJE? KOJE SU SVE ZDRAVSTVENE DOBROBITI SVAKODNEVNE VOŽNJE BICIKLA?

Vožnja biciklom jedan je od najraširenijih oblika rekreacije u svijetu. Velik broj ljudi koristi bicikl kao svakodnevno prevozno sredstvo za odlazak na posao, kao zdravi oblik fizičke aktivnosti, a također i za uživanje u vožnji u prirodi (izleti, ljetovanje). Vožnja biciklom 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 kontroliranim korištenjem bicikla možemo dobro nadopuniti klasičnu rehabilitaciju poboljšavajući njezin učinak, a smanjujući i recidive oštećenja lokomotornog aparata.

Lijepi pejzaži, dinamika same aktivnosti (raznolikost konfiguracije terena), svjež zrak, korištenje praktički svih mišićnih grupa dodatne su prednosti vožnje na biciklu.

Prije nego što počnete s pedaliranjem, korisno je obaviti liječnički pregled (ponajprije krvožilnog sustava), na osnovi kojeg 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

Ukoliko želimo povećati kardio-respiratorni kapacitet (sposobnost srčano-žilno-dišnog sistema za podnošenje napora) korisno je na biciklu provesti najmanje 30 minuta po treningu. S vremenom, trajanje bi bilo odbro povećavati u određenim vremenskim razmacima i ne prenačim skokovima. Da bi se to postiglo bicikl bi trebalo voziti najmanje triput tjedno, a još bolje svakodnevno (npr.odlaskom biciklom na posao).

Svaku vožnju biciklom dobro bi bilo započeti 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 također poželjno završiti hlađenjem (za koje vrijede isti principi), nakon čega je dobro napraviti i vježbe istezanja većih mišićnih grupa.

- KOJE SU ZDRAVSTVENE PREDNOSTI VOŽNJE BICIKLA U ODNOSU NA BAVLJENJE DRUGIM SPORTOVIMA POPUT TRČANJA, FITNESSA I SLIČNO?

1. Vožnja biciklom spada u grupu aerobnih sportova, a to su fizičke aktivnosti koje za dobivanje energije koriste energetske izvore uz prisustvo kisika. Takva tjelesna aktivnost uključuje veliki broj mišićnih skupina, u kontinuiranim cikličkim pokretima, pri čemu se kontinuirano opterećuje i krvo-žilno-dišni sistem. Za razliku od anaerobnih sportova, (npr. dizanje utega u teretani, igranje tenisa), aerobni sportovi naročito poboljšavaju kardio-respiratorni kapacitet u smislu povećanja izdržljivosti, boljeg rada srca i pluća, poboljšanja cirkulacije i dr. Na taj se način istovremeno povećava opća kondicija kao i sprečavaju brojne bolesti (u prvom redu kardio-vaskularne, koje su i dalje najčešći uzrok smrti u Hrvatskoj).

2. Tijekom vožnje biciklom moguće je vrlo precizno dozirati opterećenje, korištenjem različitih brzina na biciklu kao i mijenjanjem brzine okretanja pedala. Tako je moguće svladati i ozbiljnija brda uz ne preveliki napor, a također i voziti uz veliko opterećenje pri vožnji na ravnom terenu. Za razliku od mnogih drugih sportova kod kojih je aktivnost diskontinuirana i povremeno visoko intenzivna (npr. nogomet, košarka), tijekom vožnje biciklom možemo precizno odabrati željeni intenzitet napora. Kod zdrave populacije to se može iskoristiti za postepeno, ali na dulji rok znatno, podizanje nivoa opće kondicije. Mogućnost preciznog odabira intenziteta napora posebno je korisna kod bolesnih osoba (pogotovo kardioloških pacijenata), koji tako mogu kontrolirano vježbati na intenzitetu napora koji propiše liječnik.

3. Intenzitet napora može se jako dobro pratiti s pulsmetrom (mjeračem broja otkucaja srca u minuti), što i omogućuje preciznu kontrolu napora. Od toga mogu imati velike koristi i sportaši i zdravi rekreativci, kao i bolesnici - npr. poslije infarkta miokarda. Najkorisnije i najsigurnije je, na temelju spiroergometrijskog testiranja, napraviti individualni program optimaliziran za konkretnu osobu.

4. Rekreativna vožnja biciklom izuzetno je bitna za ljude koji imaju problema sa zglobovima (osobito koljenima i kukovima) pa im je trčanje kontraindicirano. Bicikl naprotiv nosi težinu tijela, te omogućava aktivno jačanje mišića bez opterećivanja zglobova. To je vrlo korisno za sve a također je važno i kod pretilih osoba, kod kojih je opasnost od oštećenja zglobova bitno povećana.

- KOLIKO SVAKODNEVNA LAGANA VOŽNJA OD POLA SATA ILI SAT VREMENA DO POSLA I NAZAD UTJEČE NA ZDRAVLJE I ODRŽAVANJE VITKIJE LINIJE? KOLIKO SE KALORIJA SAGORI NA PUTU DO POSLA? KOJE SE MIŠIĆNE SKUPINE JAČAJU?

Redovitom vožnjom bicikla poboljšavaju se funkcionalne i motoričke sposobnosti organizma, kao i morfološka obilježja i psihosocijalne karakteristike. Kad govorimo o razvijanju funkcionalnih sposobnosti, mislimo na već spomenuto poboljšanje kardiovaskularnog i respiratornog kapaciteta. Od motoričkih sposobnosti povećava se snaga, izdržljivost, brzina, koordinacija i fleksibilnost, što je bitno u svakoj životnoj dobi. Vožnjom bicikla jačaju se gotovo sve mišićne skupine, od kojih su najzastupljeniji mišići nogu, stražnjice, te trupa (trbuh i leđa).

Kod svakodnevnog korištenja bicikla kao prevoznog sredstva postiže se automatski još jedna velika korist a to je kontinuitet, jer je za svaku vrstu fizičke aktivnosti najbitnija učestalost. Dakle, ukoliko želimo postići dobru kondiciju, vitku liniju, zdravlje, sprečavanje bolesti, izuzetno je značajno da se rekreacijom ne bavimo samo vikendom već svaki dan.

Do vitke linije lakše ćemo doći ovim putem budući da se već i umjerenim naporom na biciklu troši oko 500 kcal/h, a potrošnja masti relativno je najveća kod niskih režima fizičke aktivnosti.

Sve ovo posebno je važno kod ljudi koji će dolaskom na posao sjediti idućih 8 sati, a dobro će im doći i da se na povratku kući dobro razgibaju, rasterete i oslobode stresa.

- ZBOG ČEGA JE SVE, PO VAMA, BOLJE IĆI NA POSAO BICIKLOM NEGO AUTOMOBILOM ILI TRAMVAJEM?

Kad pomislimo na uobičajene gradske gužve pogotovu u doba odlaska na posao kao i povratka kući, s olakšanjem se sjetimo svojeg bicikla. Uz sve više izgrađenih biciklističkih staza bicikl je zasigurno najbrži način kretanja po gradu, a naravno i najjeftiniji, te je u pravom smislu riječi spajanje ugodnog s korisnim. Naravno, dobit nipošto nije samo financijska, već se radi o aktivnosti izuzetno korisnoj i za duh i za tijelo, kao što smo to već detaljno objasnili. Ukoliko smo ekološki svjesni godit će nam i spoznaja da pri ovom načinu prijevoza ne zagađujemo okoliš, za razliku od svih drugih transportnih sredstava (pogotovo automobila).

- ŠTO MISLITE O IZGRADNJI MREŽE BICIKLISTIČKIH STAZA U ZAGREBU? KORISTE LI SE DOVOLJNO?

Izgradnja dobre mreže biciklističkih staza u Zagrebu bila bi odlično rješenje za sve njegove stanovnike. S jedne strane značajno bi smanjila količinu automobila na gradskim prometnicama, a s druge strane velik broj ljudi brže bi dolazio na posao, uz istovremeno već spomenute psiho-fizičke dobrobiti vožnje biciklom.

Nije ni čudo da svi veći gradovi u svijetu već odavno posvećuju veliku pažnju stvaranju i korištenju mreža biciklističkih staza. Na biciklističkim stazama vozači bicikala puno su zaštićeniji nego na prometnicama, te se uz upotrebu kacige rizik od ozljeđivanja svodi na minimum.

Postojeće biciklističke staze unutar grada Zagreba, za sad se nažalost još ne koriste dovoljno, dijelom zato jer za stvaranje navike njihovog korištenja treba vrijeme i informiranost, a dijelom i zato što je mreža biciklističkih staza još nepotpuna, pa ne garantira siguran prolaz cijelim gradom.

Svakako, trebali bi se potruditi oko stvaranja kompletne mreže biciklističkih staza, jer bi redovito i masovnije korištenje bicikla kao prevoznog sredstva rasteretilo gradske prometnice, a biciklistima učinila život ljepšim, zdravijim, punijim i sretnijim.