

## **Побољшајте своју физичку активност – возња бицикла**

Физичка активност је један од најлакших и веома ефикасних начина за унапређење здравља. Физичка активност доприноси сагоревању калорија и потрошњи енергије коју уносимо, па тако утиче на одржавање жељене телесне масе. Такође, смањује ниво шећера и холестерола у крви, смањује крвни притисак и отпор крвних судова, а тиме поправља снабдевање органа кисеоником. Упражњавајући физичку активност смањује се број попушених цигарета. Физички активне особе су боље расположене, задовољније собом и боље реагују на стрес.

За побољшање здравља у целини најбоља су аеробне вежбе, вежбе снаге и истезања.

Под аеробним вежбањем подразумева се брза шетња, трчање, пливање, возња бицикла, рад у башти, итд, односно било која активност у којој се ангажују срце, плућа и мишићи у одређеном периоду. Поред јачања срца ове вежбе су одличне и у сагоревању калорија.

**Вожња бициклом** је један од идеалних начина за побољшавање опште телесне кондиције. Десет минута вожње на дан довољно је за побољшање мишићног тонуса, циркулације и здравља зглобова. За побољшање срчане функције довољно је пола сата, а ко жели да убрза метаболизам и сагоревања масноћа, потребно је да вози бицикл 50 минута дневно. Вожња бициклом добра је замена за трчање јер мање оштећује колена, добра је за јачање леђних мишића и кичме.

Бицикл називају још и покретном теретаном јер док се вози сви мишићи учествују у напору и сви се учвршћују - мишићи ногу и задњице, стомачни и грудни мишићи, мишићи руку.

### **Предност вожње бицикла у односу на друга превозна средства:**

- добро је за и здравље возача и за околину;
- не троши никакав бензин – не загађује околину;
- најјефтиније превозно средство;
- лакше је наћи паркинг место;
- најпријатније превозно средство током летњег периода.

### **Зашто је добро возити бицикл?**

1. Вожња бицикла је један од најпопуларнијих и најефикаснијих начина за обликовање тела и очување здравља.
2. Свака вожња јача срце.
3. Вожња снижава крвни притисак.
4. Вожња сагорева вишак масти.
5. Без обзира на интензитет вожње, повећава се потрошња енергије.
6. Бициклизам одржава тонус тела, бедара, задњице, стомака.
7. Вожња на бициклу ублажава стрес и напетост.
8. Вожња бицикла је одлична метода за борбу против мигрене.

9. Бициклизам утиче на очување функција мозга у старијој животној доби.
10. То је савршена рекреација за све старосне доби.

### Неколико напомена за бициклисте

1. **Обавезно загревање:** Пре вожње пожељно је добро се загрејати истезањем. То је велика помоћ телу да се припреми за физичке напоре, али и спречи евентуална озледа због пренапрезања. Треба истегнути све групе мишића и зглобове ногу и леђа пре вожње, а било би добро истегнути све мишиће и после вежбања. На тај начин се повећава доток крви на спојеве између мишића и тетива и тетива са костима и лигаментима па су они тада спремни за напор.
2. **Унос течности:** Дехидрација може да проузрокује потешкоће, нарочито код вожње бицикла по топлим времену. Колико течности треба пити? Неки бициклисти се оријентишу по осећају жеђи, али жеђ је непоуздан индикатор за превенцију дехидрације. Течност треба узимати редовно, без обзира на жеђ. Редовно значи 0,75 литара течности сваки сат или ако је вруће, један литар на сат. Са знојењем се губе и електролити, па је надокнада чисте воде довољна само ако вожња траје највише сат и по. Након тога треба пити посебно припремљена пића. Могу се припремити и код куће додајући пола кафене кашичице соли у 0,75 литара воде, затим три до четири кафене кашичице шећера.
3. **Положај приликом вожње:** Приликом вожње бицикла леђа треба да буду права. Уколико леђа нису права, касније може доћи до болова у крстима и вратном делу. Седиште треба да буде подешено тако да су ноге благо савијене, не треба да висе. Обратити пажњу на положај тела уколико се носи ранац на леђима.
4. **Трајање и интензитет вожње:** Сматра се идеалним да се бицикл вози три пута недељно - ако нисте у форми, почните с вожњом од двадесетак минута, уједначеном брзином, а затим сваког дана возите по пет минута дуже. Сматра се да је најбоље време за вожњу бицикла ујутро, пошто се тада највише подстиче стварање витамина Д, који везује калцијум у костима и тако спречава остеопорозу. Првих пет минута вожње треба да буде загревање лаганом вожњом, а и последњих пет минута треба успорити окретање педала. За повољне кардиореспираторне ефекте педалирање треба да буде око 90 обртаја у минути.
5. **Одећа и опрема:** Одећа треба да буде удобна и заштитна (од хладноће и топлоте), од природних материјала.
6. **Најважније:** Уколико током вожње осетите **отежано дисање**, брзо **лупање срца**, а при то се јави и **мучнина** и **вртоглавица**, станите, прекините вожњу и обавезно потражите савет лекара!

### Пре него што седнете на бицикл треба да знате и ово:

- Заборавите конзумирање тешке хране 2-3 сата пре вожње бицикла.
- По завршетку вожње, обавезно пијте воду а можете је пити и пре и за време вожње.
- Уколико сте у могућности, мерите време вожње – штоперицом, сатом или пулсметром.
- Препоручени пулс:

20-29 година: 115-145 откуцаја/мин

30-39 година: 110-140 откуцаја/мин

40-49 година: 105-130 откуцаја/мин

50-59 година: 100-125 откуцаја/мин  
60-69 година: 95-115 откуцаја/мин

### **Колико енергије сагори вожња бицикла?**

За 30 минута вожње бициклом, што је препорука за одраслу популацију, при брзини од 10км/час, сагори се 201 kCal. Упоредимо то са другим врстама физичке активности: плес – 208 kCal, трчање 268-455 kCal, кућни послови – 92 kCal, шетња – 92 kCal, пливање - 279 kCal.

### **И ово:**

Мање је важно да ли возите бицикл који кошта поприлично новца или сте на оном обичном, доступном скоро свима. Најважније је то да "упрегнете" свог љубимца двоточкаша и "пут под ноге".