

## Pochwała jazdy na rowerze



■ GRAŻYNA RYBAK – specjalista chorób dzieci

**Wiele chorób ma swój początek w dzieciństwie i wiąże się ze zbyt małą aktywnością fizyczną oraz nadwagą. Można temu zapobiec nie tylko przez leczenie u dobrego lekarza, ale przede wszystkim poprzez wieloletnią profilaktykę, czyli zapobieganie i to bardzo miłymi dla dziecka i dorosłego metodami.**

### Na najbliższe ciepłe miesiące polecam jazdę na rowerze.

Nie wymaga szczególnych umiejętności ani wyrobionej kondycji. Nawet dla nie wysportowanych jest bardzo atrakcyjnym i tanim rodzajem sportu, szczególnie dla dzieci. Dla tych z nadwagą, otyłych, z chorobami metabolicznymi i słabą kondycją jest znakomitą pomocą poprawiającą kondycję i zdrowie zarówno u najmłodszych, młodzieży i dorosłych. Nawet osoby z wadami serca, chorobą wieńcową, astmą oskrzelową, osłabione po innych chorobach mogą poradzić sobie z jazdą na dwóch kółkach i wiele przez to zyskać.

Jazda na rowerze, nie tylko wyczynowa, ale i ta turystyczna, zmusza układ sercowo – naczyniowy oraz oddechowy do szczególnego rodzaju bardzo korzystnego wysiłku wytrzymałościowego. Dzieje się to na świeżym powietrzu, a więc z dużym dostępem tlenu. W tym rodzaju wysiłku bierze udział cały aparat ruchowy człowieka. W stosunku do biegania po płaskim terenie, jazda na rowerze:

- zużywa o połowę mniejszą ilość energii
- jest więc mniej męcząca
- tak samo lecz z mniejszym obciążeniem poprawia ogólną kondycję

Rowerowy spacer rozwija także umiejętności psychomotoryczne, czyli koordynację wzrokowo – słuchowo – mięśniową, szybkość reagowania na bodźce, spostrzegawczość, poczucie równowagi, wytrzymałość i siłę mięśni. Rozwijają także odwagę. Nie trzeba chyba podkreślać, że zdobycie i posiadanie tych umiejętności jest szczególnie ważne dla dzieci.

### Przejażdżki na rowerze niwelują, jak każdy rodzaj ruchu, napięcia emocjonalne.

Może dlatego zamilowani rowerzyści są szczęśliwi i mniej chorują. Ten wysiłek fizyczny zwiększa produkcję endorfin (hormon zadowolenia), przez co niweluje stresy związane z nauką i przykrymi przeżyciami, ale także nadmiarem bodźców z komputera, telewizora. Jazda na rowerze jako systematyczny umiarkowany wysiłek zwiększa w organizmie syntezę przeciwciał, co poprawia odporność wobec infekcji układu oddechowego.



**Można śmiało powiedzieć, że pedałowanie leczy i zapobiega.** Po pierwsze pozycja na rowerze powoduje rozkład sił na cały układ ruchowy dziecka, rozwijając mięśnie kończyn górnych oraz dolnych, a także mięśnie oddechowe pracujące podczas jazdy w dużym przyspieszeniu. Poprawia to pojemność życiową płuc, sprzyja wymianie powietrza zalegającego. Jest to niezwykle ważne dla dzieci z astmą i rozstrzeniami oskrzeli. Rozkład masy ciała na kierownicę, siodełko, pedały, obciąża dłonie, łokcie, miednicę i stopy, stwarzając nacisk korzystny dla wzrostu i mineralizacji kości. Im szybsza jazda tym większy nacisk. Znakoomicie zapobiega to niedoborom wzrostu w dzieciństwie i osteoporozie w przysłym dorosłym życiu.

Podczas jazdy na rowerze (tak jak i na łyżwach, rolkach, wiosłowaniu) utrzymywanie stałej pozycji ciała możliwe jest dzięki stałemu napięciu mięśni, czyli ich skurczom izometrycznym. Jest to ten rodzaj pracy mięśni, który najbardziej podnosi wydolność człowieka. Wyrabia to kondycję na całe życie.

**Czy wiecie, że jazda na rowerze może działać przeciwbólowo?** Pomaga osobom z bólami krzyża, chorobami stawów skokowych i stóp np. rodzicom czy dziadkom towarzyszącym dziecku we wspólnej wyprawie rowerowej. Dla nastolatków z kifozą młodzieńczą, niestabilnością kolan, w chorobach podudzi i chorobie Scheuermanna jest to najlepsza, najmiłsza rehabilitacja i możliwa do wykonania praktycznie codziennie. We wszystkich problemach, które nie pozwalają na inny ruch, w tym: bieganie, skakanie, jazdę konną – rower staje się jedynym możliwym rodzajem aktywności dziecka i zapewnia mu zdrową sylwetkę, odporność i radość.

Warto wiedzieć o **szczególnych korzyściach dla układu krążenia** jakie daje jazda na rowerze. Powtarzany wysiłek rowerowy zwiększa objętość krążącej krwi, **przyspiesza krążenie**, co zwiększa ukrwienie mięśni, transportowanie tlenu i substancji energetycznych do wszystkich komórek, w tym komórek mięśnia sercowego. Poprawia to jego odżywienie i **wzmacnia mięsień serca**. Sprawniej przebiega także eliminacja dwutlenku węgla i kwasu mlekowego – niekorzystnych substratów przemiany materii powstających podczas wysiłku. Poprawie ulega również wymiana powietrza w płucach, od ruchowo wzrasta częstotliwość oddychania, **zwiększa się pojemność życiowa płuc**, koordynacja oddychania do pracy mięśni. Przystosowanie pracy serca i innych mięśni do wysiłku wzrasta. Dzięki temu **obniża się ciśnienie tętnicze krwi**,

jako wyraz adaptacji serca do wysiłku. Zwiększa się umiejętność ustroju do wydatkowania energii, **zwiększa przystosowanie organizmu do obciążeń wysiłkiem**. Systematyczna jazda na rowerze pozwala wykorzystać najpełniej fizjologiczne rezerwy organizmu.

**Rowerowe wyprawy chronią przed otyłością.** Przyspieszenie przemiany materii i spalanie tłuszczu **pomaga w obniżeniu poziomu cholesterolu**, zarówno całkowitego jak i jego szkodliwej frakcji LDL co dodatkowo działa antymiażdżycowo. **Podnosi także poziom ochronnej frakcji HDL**. Jazda **zużywa nadmiar tkanki tłuszczowej**, zapobiega tak częstej obecnie otyłości, korzystnie kształtuje linie bioder, pośladków i ud, przyczyniając się do zachowania dłuższej urody osobistej.

Jazda na rowerze stawia również wymagania układom termoregulacji w ustroju. Produkcja ciepła może przy ostrym treningu wzrosnąć ponad 15 razy. **Termoregulacja kolarza jest w lepszej sytuacji niż biegacza**. Organizm oddaje ciepło przez parowanie i wzmożone pocenie, ale powiew strumieni powietrza znacznie ułatwia pozbywanie się ciepła, co **poprawia tolerancję wysiłku, także w bardzo gorącym otoczeniu**. Na ogół nie dochodzi do przegrzania ustroju lub odwodnienia.

**Komu nie wolno jeździć na rowerze?** Przeciwwskazań do uprawiania tego typu ruchu jest niewiele:

- duże wady wzroku, zwłaszcza wysoka nadwzroczność (noszenie okularów przez dzieci najczęściej tzw. plusów przy nadwzroczności, nie jest przeciwwskazaniem, wymaga jedynie plastikowych, bezpiecznych szkieł)
- zaawansowana ciąża mamy towarzyszącej dziecku ze względu na ochronę dziecka w razie wypadków
- zaburzenia równowagi, źle kontrolowana padaczka
- duże zmiany zwyrodnieniowe – zniekształcające stawów
- niestabilność układu krążenia.

WHO – Przy okazji każdego Światowego Dnia Zdrowia (7 kwietnia) przypomina, że **aktywność fizyczna jest znaczącym czynnikiem utrzymującym stan zdrowia i zabezpieczającym przed jego upośledzeniem, wynikającym z braku tej aktywności**. Wysiłek fizyczny zmniejsza ryzyko rozwoju choroby niedokrwiennej serca – powszechnej choroby niezakaźnej, będącej główną przyczyną zgonów na całym świecie. Dlatego dzieci poprzez zwyczajne wyprawy rowerowe profesjonalnie troszczą się o swoje zdrowie na całe życie.

