Ποδήλατο και άσκηση

Άννα Τσιλιγκίρογλου – Φαχαντίδου
Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ
Εργαστήριο Υγιεινής και Διατροφής Αθλουμένων

- Το πρώτο ποδήλατο κατασκευάστηκε το 1855

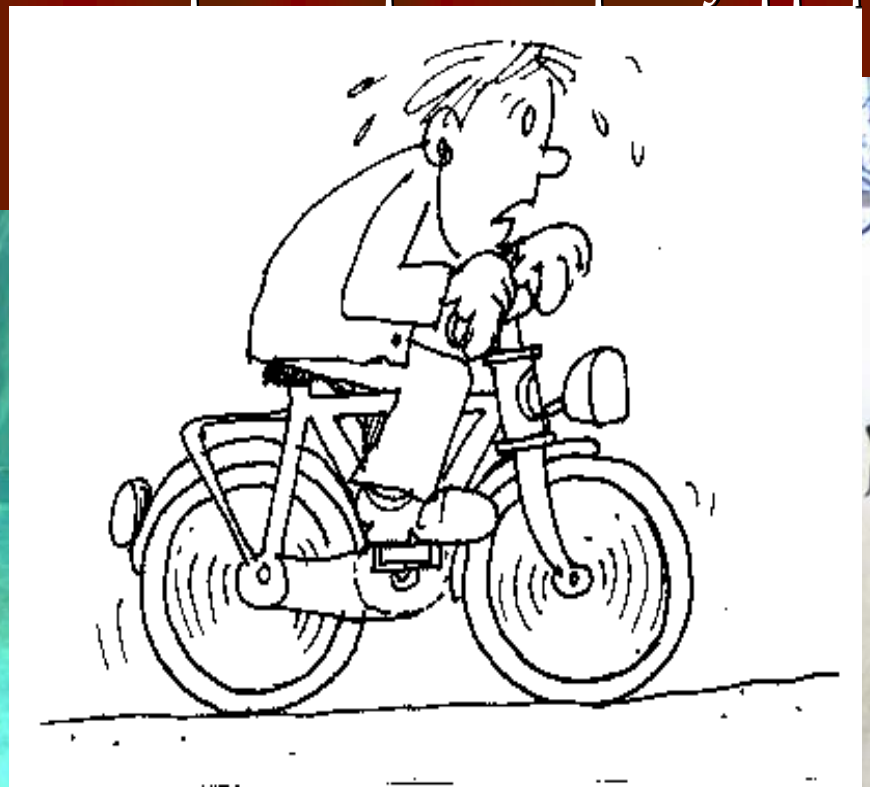
  είχε μόνο δύο επάλληλους τροχούς και το κάθισμα του αναβάτη → ο οποίος πατούσε τα πόδια του στο έδαφος και με αυτά ωθούσε το τροχοφόρο

- Τα μηχανικά ποδήλατα κατασκευάστηκαν αρκετά αργότερα το 1875 → ήταν ψηλά δίκυκλα με τον πίσω τροχό εμφανώς μικρότερο του μπροστινού, στον οποίο ήταν άμεσα προσαρτημένα τα πετάλια.

- Μόλις πέντε χρόνια αργότερα εμφανίστηκαν τα πρώτα ποδήλατα που κινούνταν με αλυσίδα
- το 1882 άρχισαν να έχουν ίσιους τους δύο τροχούς → ο πίσω τροχός έδινε την ώθηση και λέγεται κινητήριος, ενώ ο μπροστά απλά κατευθύνει και προφανώς λέγεται κατευθυντήριος.

Τα πλεονεκτήματα της χρήσης ποδηλάτου

- το χαμηλό κόστος συντήρησής του
- η μη κατανάλωση καύσιμων
- η απουσία φορολογίας
- η ευελιξία του στην πόλη και κυρίως η μη επιβάρυνση της φύσης.



Τα οφέλη στην ανθρώπινη υγεία.

- στο καρδιαγγειακό, στο αναπνευστικό και άμεσα στο μυοσκελετικό σύστημα

παθήσεις όπως

η υπέρταση

η παχυσαρκία

η αυξημένη χοληστερίνη

ο διαβήτης

μπορούν να βελτιωθούν άμεσα με καθημερινή χρήση του ποδηλάτου

Αυξάνονται οι αερόβιες καύσεις του μεταβολισμού,

Βελτίωση της ρύθμισης της σεροτονίνης → αμβλύνοντας τα προβλήματα κατάθλιψης, άγχους και νευρωτικών διαταραχών.

Αναλυτικότερα:

- η ποδηλασία δρόμου μπορεί να βελτιώσει περισσότερο τη φυσική αντοχή και τη λειτουργία του καρδιαναπνευστικού συστήματος σε σχέση με το τρέξιμο.

- Η μυϊκή ανισορροπία είναι μία από τις πιο βασικές παραμέτρους τραυματισμών στους ανθρώπους που ακολουθούν αθλητική ζωή.

η ποδηλασία δρόμου → όχι μόνο πώς να ισορροπείς πάνω στο ποδήλατο → αλλά μπορεί γυμνάσει ισάξια τους μυς που βρίσκονται στη δεξιά πλευρά τους σώματός σου με αυτούς που βρίσκονται στην αριστερή.

Η συμμετρική δομή του ποδηλάτου είναι ο παράγοντας που οδηγεί στην επιτυχή μυϊκή ενδυνάμωση όλων των μυών.

το ποδήλατο -και γενικότερα η αερόβια άσκηση- αποτελεί μία από τις καλύτερες λύσεις καταπολέμησης

- του άγχους και
- του στρες → που δημιουργεί ο σύγχρονος γοργός ρυθμός ζωής.

Η ποδηλασία δρόμου -ειδικά σε πάρκα κι επαρχιακούς δρόμους στην εξοχή- δημιουργεί την αίσθηση της ευεξίας και μπορεί να αποτελέσει ένα από τα καλύτερα αγχολυτικά σου.

Με την ποδηλασία δρόμου γυμνάζεις

- το κάτω μέρος του σώματός σου
- τα άκρα,
- όλο τον κορμό

σε δημοσκόπηση που έγινε στη Γερμανία, στην ερώτηση «Γιατί παρακολουθείτε αγώνες ποδηλασίας;»

το 85% των Γερμανίδων απάντησε:

«Γιατί οι ποδηλάτες έχουν πολύ όμορφα πόδια και γλουτούς».

Το πρόγραμμα γυμναστικής του ποδηλάτη δρόμου

- κοιλιακοί
- ραχιαίοι
- προβολές με μπάρα
- ημικαθίσματα με μπάρα
- επιτόπια άλματα με μπάρα
- ασκήσεις για γάμπες στο ειδικό μηχάνημα
- ασκήσεις για οπίσθιους δικέφαλους στο μηχάνημα
- έλξεις
- διατάσεις

Υπάρχουν τρεις τύποι ποδηλάτων:

- της πόλης (city)
- του βουνού (mountain)
- και του δρόμου.

- Τα ποδήλατα πόλης διαθέτουν φαρδιά, όχι όμως τρακτερωτά, λάστιχα και είναι ιδανικά για βόλτες στην πόλη – σε ασφαλτοστρωμένους, δηλαδή, δρόμους.
- Εκείνα που προορίζονται για το βουνό είναι ποδήλατα με γερό σκελετό, χοντρά, τρακτερωτά λάστιχα, χαμηλό τιμόνι και πολλές ταχύτητες – αυτές είναι που θα σας βοηθήσουν στις δύσκολες ανηφόρες.
- Η τρίτη κατηγορία περιλαμβάνει αγωνιστικά ποδήλατα. Είναι εκείνα με το λεπτό, γυριστό τιμόνι και τα λεπτά λάστιχα.

Ποδήλατο πόλης vs Ποδήλατο βουνού

ΤΙ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ	ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΠΟΛΗΣ	ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΒΟΥΝΟΥ
Καρδιοαναπνευστική άσκηση	Καλά, έως πολύ καλά, αποτελέσματα	Πολύ καλά αποτελέσματα
Δύναμη	Καλά αποτελέσματα	Καλά, έως πολύ καλά, αποτελέσματα
Ευλυγισία	Μέτρια αποτελέσματα	Μέτρια, έως καλά, αποτελέσματα
Αποφυγή τραυματισμών	Καλά αποτελέσματα	Καλά, έως πολύ καλά, αποτελέσματα
Αποφυγή τραυματισμών	Καλά αποτελέσματα	Μέτρια αποτελέσματα

Οδηγίες προσωπικής ασφάλειας

- Φοράτε πάντα το ειδικό κράνος ποδηλασίας, τα αθλητικά παπούτσια και τα σορτς ή κολάν, τα οποία εφαρμόζουν καλύτερα και προστατεύουν το δέρμα στο εσωτερικό των μηρών.
- Τις βραδινές ώρες είναι καλό να φοράτε ανοιχτόχρωμα ρούχα για να είστε ορατοί στους οδηγούς των διερχόμενων αυτοκινήτων. Πριν ξεκινήσετε τη βόλτα σας, βεβαιωθείτε ότι τα φανάρια σας λειτουργούν.
- Όταν θέλετε να σταματάτε, για μεγαλύτερη ασφάλεια, να χρησιμοποιείτε και τα δύο φρένα.
- Έχετε πάντα μαζί σας ένα μπουκάλι νερό
- Αρχικά εξοικειωθείτε με το ποδήλατό σας και ύστερα, σταδιακά, δοκιμαστείτε σε δυσκολότερες διαδρομές.
- Τα χέρια σας, προκειμένου να απορροφούν τους κραδασμούς, πρέπει να λυγίζουν. Μην τεντώνετε, λοιπόν, και μη σφίγγετε τους αγκώνες σας. (Το ίδιο ισχύει και για τα γόνατα.)
- Οι φτέρνες δεν πρέπει να ακουμπούν ποτέ στα πεντάλ.

βελτίωση στην καρδιοαναπνευστική αντοχή παρατηρείται όταν:

το πρόγραμμα περιλαμβάνει τη χρησιμοποίηση των μεγάλων μυϊκών ομάδων για μεγάλο χρονικό διάστημα και η κίνηση του ατόμου είναι ρυθμική και αερόβια.

Παραδείγματα αποτελούν πολλές αερόβιες δραστηριότητες όπως:

- το περπάτημα
- η πεζοπορία
- το τζόκινγκ
- η κολύμβηση
- η ποδηλασία
- η κωπηλασία
- ο χορός
- το σκοινάκι
- το stepping (σε μηχάνημα)

Πρόγραμμα προπόνησης Αμερικανικής Αθλητιατρικής Εταιρίας (A.C.S.M.),

Η ένταση και η διάρκεια της άσκησης καθορίζουν τη συνολική καύση θερμίδων.

παρόμοιες βελτιώσεις στην αντοχή → μπορούν να επιτευχθούν

- με χαμηλής έντασης και μεγάλης διάρκειας πρόγραμμα
- με υψηλής έντασης και μικρής διάρκειας (εγκυμονεί περισσότερους κινδύνους για τραυματισμούς).

Η ένταση της άσκησης θα πρέπει να κυμαίνεται από το 60% έως το 90% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας (Μ.Κ.Σ.) η οποία υπολογίζεται ως εξής: Μ.Κ.Σ.=220-ηλικία

Άτομα με κακή φυσική κατάσταση θα έχουν βελτίωση ακόμη και σε αρχικές εντάσεις 50-60% της Μ.Κ.Σ.

Σημεία προσοχής όσον αφορά την ένταση:

- το επίπεδο φυσικής κατάστασης
- τη λήψη φαρμάκων που μπορεί να επηρεάσουν την καρδιακή συχνότητα
- τις πιθανότητες καρδιοκυκλοφορικού επεισοδίου ή ορθοπεδικού τραυματισμού
- τις ατομικές προτιμήσεις όσον αφορά το είδος της άσκησης
- τους ατομικούς σας στόχους.

οι χρονικοί περιορισμοί και οι προτεραιότητες στην καθημερινή ζωή επηρεάζουν

- τη διάρκεια αλλά
- και τη συχνότητα των προπονήσεων

Το A.C.S.M. προτείνει 20 λεπτά έως 1 ώρα συνεχούς αερόβιας δραστηριότητας → θα πρέπει υπάρχει σχετική τροποποίηση για διαφορετικές κατηγορίες ατόμων

Το πρόγραμμα ατόμων
με μέτρια φυσική κατάσταση θα πρέπει να είναι 20λεπτης διάρκειας
με πολύ κακή φυσική κατάσταση θα πρέπει να περιοριστούν στα 10 λεπτά (2-3 φορές την ημέρα).
Η αύξηση της διάρκειας θα γίνει σταδιακά

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ

Στην κατηγορία αυτή ανήκουν άτομα

- τα οποία είτε δεν έχουν γυμναστεί ποτέ στη ζωή τους
- έχουν σταματήσει οποιαδήποτε σωματική δραστηριότητα αρκετά χρόνια
- θέλουν να αποκαταστήσουν κάποιον τραυματισμό
- να περάσουν ομαλά ένα μετεγχειρητικό στάδιο (η συμβουλή ιατρού κρίνεται απαραίτητη)

- **1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**

ήπια ένταση → στο 50-60% της Μ.Κ.Σ. δλδ, όταν ασκείστε δεν θα λαχανιάζετε τόσο ώστε να μην μπορείτε να μιλήσετε.

Ενδείκνυνται: περπάτημα - είτε σε εξωτερικό χώρο είτε σε διάδρομο (στο σπίτι ή στο γυμναστήριο).

- αργά τα 2-3 πρώτα λεπτά → σταδιακή επιτάχυνση για τα επόμενα 8 λεπτά
- Τελείωμα → χαμηλότερο ρυθμό τα τελευταία 2 λεπτά → ελεύθερη κίνηση των χεριών → το σώμα ίσιο → βλέμμα μπροστά.

2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

- περπάτημα στην ίδια ένταση περίπου
- 2-3 πρώτα λεπτά → ζέσταμα
  - 2 τελευταία → χαλάρωμα, σε ηπιότερη ένταση

Στόχος: 2-3 λεπτά περισσότερο και ίσως σε ελαφρά υψηλότερη ένταση.

3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

- αύξηση του ρυθμού περπατήματός (έως το 70% της Μ.Κ.Σ.),
- αύξηση συνολικού χρόνο άσκησης σε ένα τέταρτο της ώρας, ή και λίγο περισσότερο
- Αρχή και τέλος της προπόνησης σε χαμηλότερη ένταση

4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ:

Οι προσαρμογές → πια εμφανείς

- άνετη αναπνοή
- αύξηση συνεχώς της έντασης (περπατώντας ή ποδηλατώντας πιο γρήγορα), ο βηματισμός σας ευκολότερος και γενικά θα πρέπει να πατάτε πιο σταθερά και να νιώθετε καλύτερα, αφού το σώμα σας έχει πια "ξυπνήσει" και το καρδιοαναπνευστικό σύστημα έχει "ενεργοποιηθεί«

- ζέσταμα 2-3 λεπτών περπατώντας → υπόλοιπο πρόγραμμα των 15 λεπτών στο ποδήλατο
- Μικρή αύξηση της έντασης (έως το 80% της Μ.Κ.Σ.)
- Εναλλαγή της έντασης, δηλαδή πιο γρήγορη ποδηλασία με χαμηλότερη αντίσταση για 2 λεπτά και αμέσως μετά για 2 λεπτά πιο αργή ποδηλασία με υψηλότερη αντίσταση.

- **5η ΕΒΔΟΜΑΔΑ:**
- ίδια ένταση
- στόχο → τα 20 λεπτά περπατήματος ή ποδηλασίας,

Εναλλακτική πρόταση

- Αρχή και τέλος προπόνησης → περπάτημα
- τα ενδιάμεσα 12 λεπτά της προπόνησης → ποδήλατο

6η-16η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

- Αύξηση της έντασης → κάθε προπόνησης έως το 85% της Μ.Κ.Σ.,
- κάθε εβδομάδα αυξάνετε σταδιακά και τη διάρκεια κατά 2 λεπτά
- Προσπάθεια για μία τέταρτη μέρα προπόνησης στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα.

Εισαγωγή νέων δραστηριοτήτων όπως:

- το κολύμπι
- το τένις
- ένα ομαδικό σπορ

17η-27η ΕΒΔΟΜΑΔΑ:

- διατήρηση εβδομαδιαίας συχνότητας άσκησης → 4 φ. / εβδομάδα
- Διάρκεια προγράμματος → μισή ώρα → επιπλέον 6-8 λεπτά για το ζέσταμα και το χαλάρωμα σε ηπιότερη ένταση
- Ένταση → 85% της Μ.Κ.Σ.

Για προστασία των αρθρώσεων των κάτω άκρων:

- μετά από 2-3 λεπτά περπάτημα → 25 λεπτά τζόκινγκ
- από τον 7ο μήνα και μετά → συντήρηση φυσικής κατάστασης → 3 φορές την εβδομάδα → ίδια περίπου ένταση → αύξηση διάρκειας ανάλογα με τις δυνάμεις έως και τα 4-5 λεπτά.

ευχαριστώ!!!