

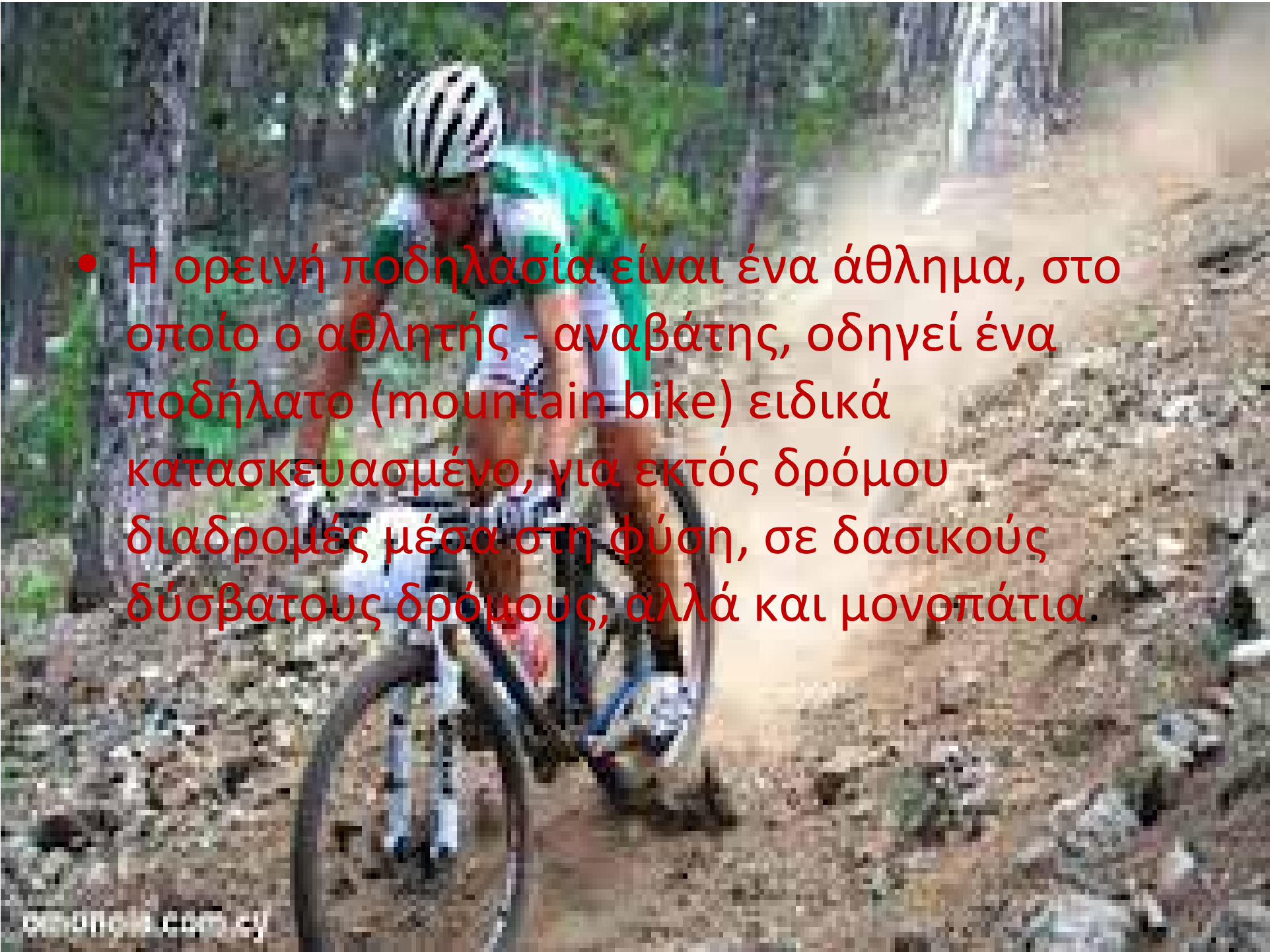
ΟΡΕΙΝΗ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ


Ομάδα Α' : Γιαννακούλα Αναστασία
Γραμματικού Πέγκυ
Δουлкеρίδης Γιώργος
Νίτσου Ανδριάννα
Βαπορίδης Στυλιανός
Καράι Λεντίνα
Λάμπρου Αντώνιος

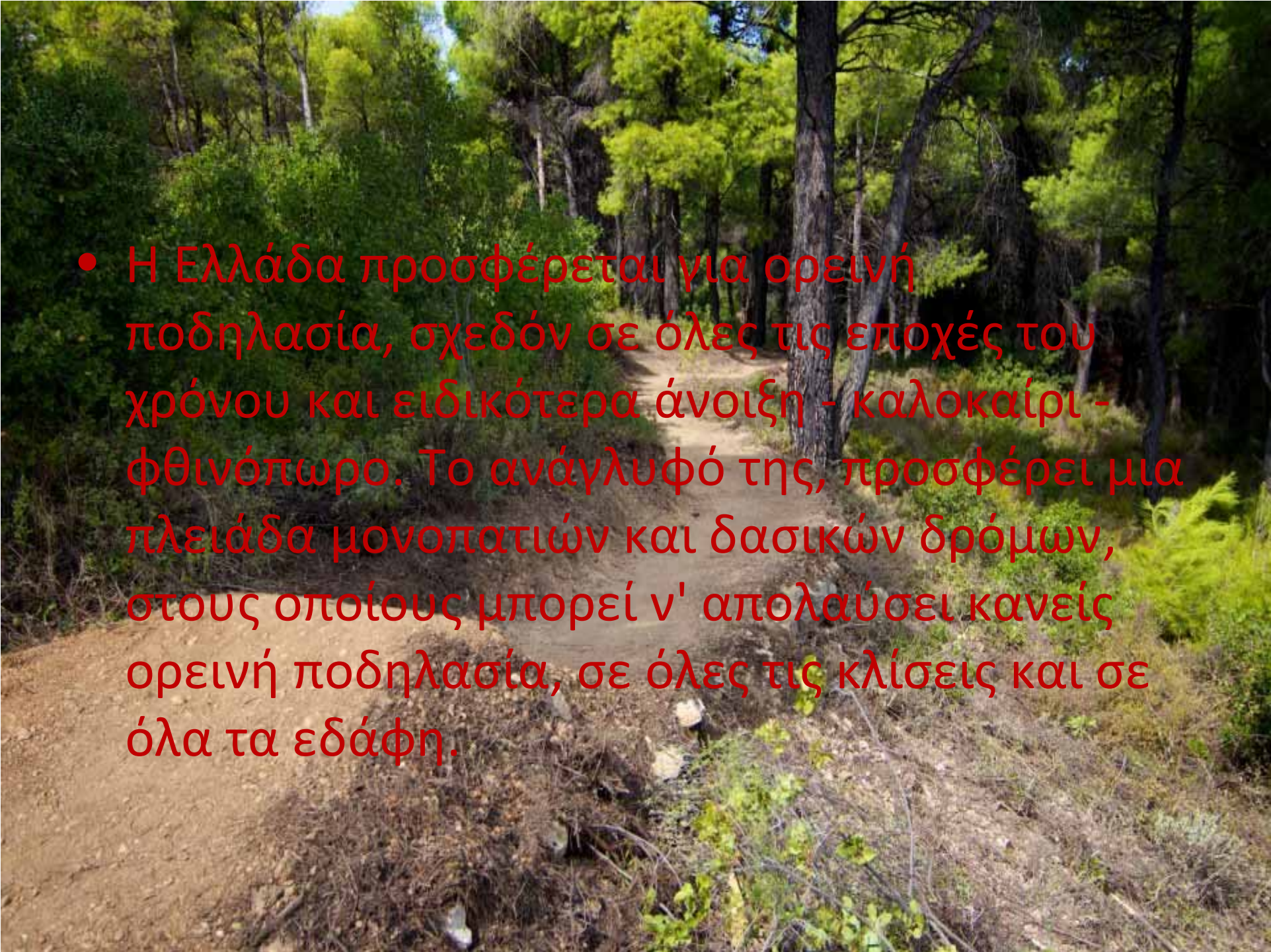
Υπεύθυνοι καθηγητές:

Μπάρπας Κων/νος

Αναστασιάδου Αντιγόνη

- 
- A cyclist wearing a white and black helmet and a green and white jersey is riding a mountain bike on a dirt trail. The trail is surrounded by trees and foliage, and the cyclist is kicking up a cloud of dust. The text is overlaid on the right side of the image.
- Η ορεινή ποδηλασία είναι ένα άθλημα, στο οποίο ο αθλητής - αναβάτης, οδηγεί ένα ποδήλατο (mountain bike) ειδικά κατασκευασμένο, για εκτός δρόμου διαδρομές μέσα στη φύση, σε δασικούς δύσβατους δρόμους, αλλά και μονοπάτια.

- 
- A photograph of a dirt path winding through a pine forest. The path is the central focus, leading from the foreground into the distance. The trees are tall and thin, with green needles. The ground is covered in dry leaves and twigs. The lighting is natural, suggesting a sunny day.
- Απαιτεί πολύ καλή φυσική κατάσταση, αντοχή, ισορροπία, αυτονομία και -φυσικά- ποδηλατικές δεξιότητες. Επίσης, συχνά απαιτείται από τον ποδηλάτη, η δυνατότητα επιδιόρθωσης του ποδηλάτου σε περίπτωση βλάβης. Η τεχνική στην ποδηλασία συνήθως μαθαίνεται από πολύ μικρή ηλικία.

- 
- Η Ελλάδα προσφέρεται για ορεινή ποδηλασία, σχεδόν σε όλες τις εποχές του χρόνου και ειδικότερα άνοιξη - καλοκαίρι - φθινόπωρο. Το ανάγλυφό της, προσφέρει μια πλειάδα μονοπατιών και δασικών δρόμων, στους οποίους μπορεί ν' απολαύσει κανείς ορεινή ποδηλασία, σε όλες τις κλίσεις και σε όλα τα εδάφη.



London 2012

Η ορεινή ποδηλασία περιλαμβάνει:

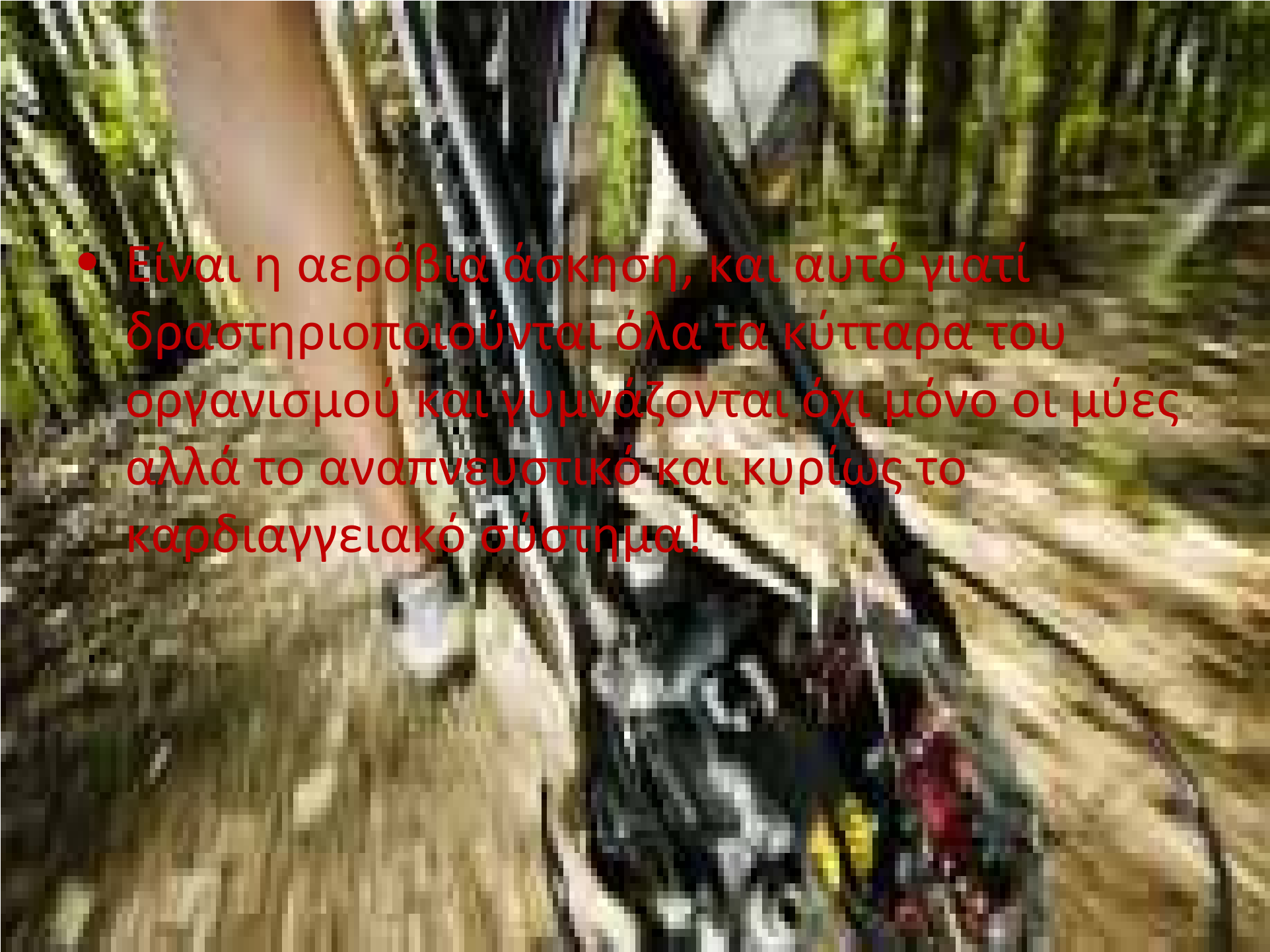
- **Διαδρομές αντοχής (cross country):** Περιλαμβάνουν ποικιλόμορφο έδαφος με ανάβαση και κατάβαση, φυσικά εμπόδια, δράση σε όλες τις παραμέτρους. Ο συγκεκριμένος τύπος ορεινής ποδηλασίας είναι ο μοναδικός που συμπεριλαμβάνεται στο ολυμπιακό πρόγραμμα (ανδρών και γυναικών) από τους ολυμπιακούς αγώνες της Ατλάντα το 1996.
- **Ελεύθερη κατάβαση (Downhill):** Η αδρεναλίνη είναι στα κόκκινα. Η τεχνολογία εξοπλισμού και η τεχνική των αναβατών σε αφήνουν άφωνο.

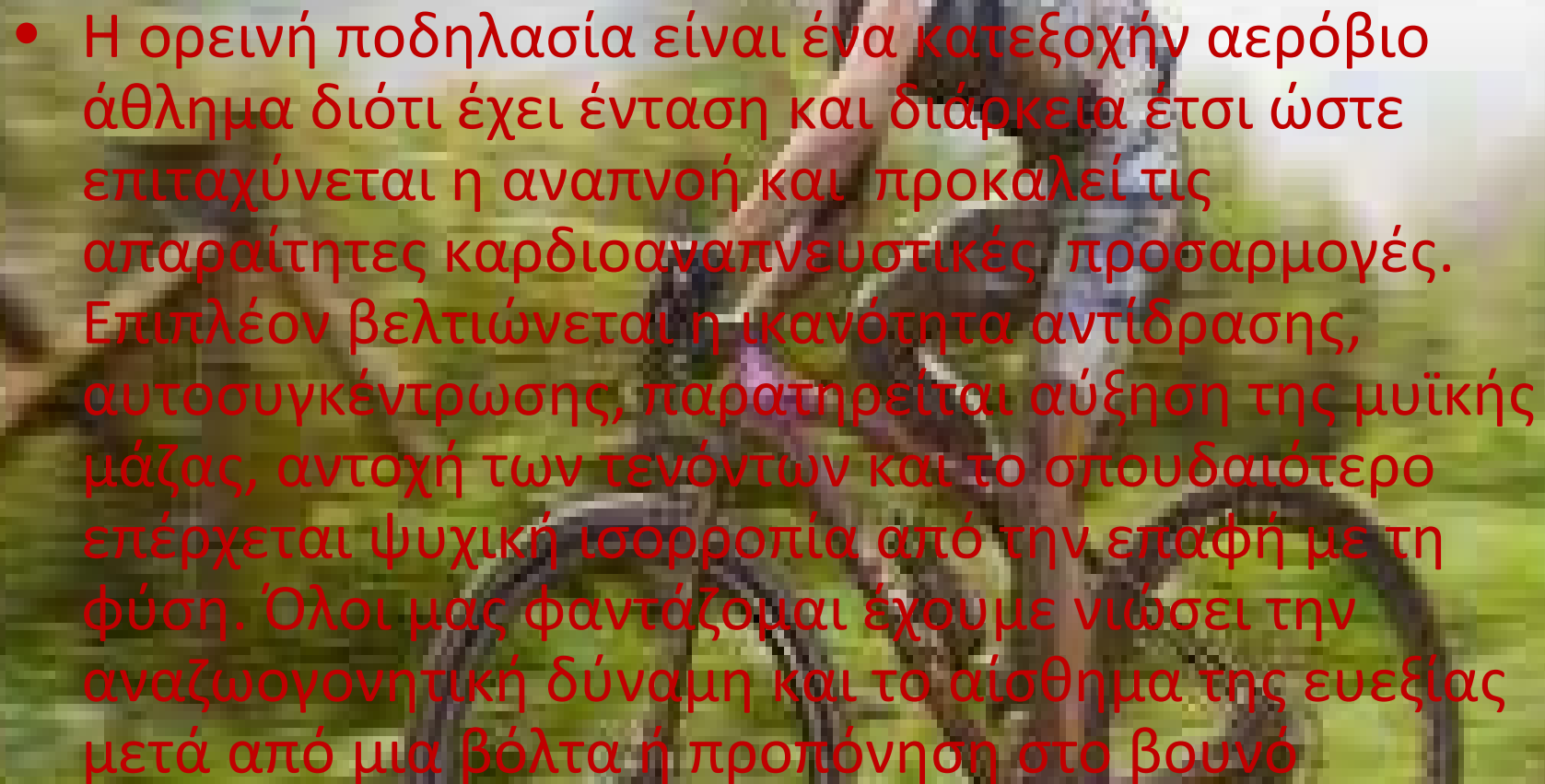


Τύποι ποδηλάτων βουνού.

Τώρα που σκεφτήκατε λίγο περισσότερο για τις καταναλωτικές σας τάσεις αλλά και τις ποδηλατικές σας ανάγκες, το επόμενο βήμα είναι να βρείτε πιο από τους τύπους των ποδηλάτων που υπάρχουν είναι αυτό που θα καλύψει τις ανάγκες σας.

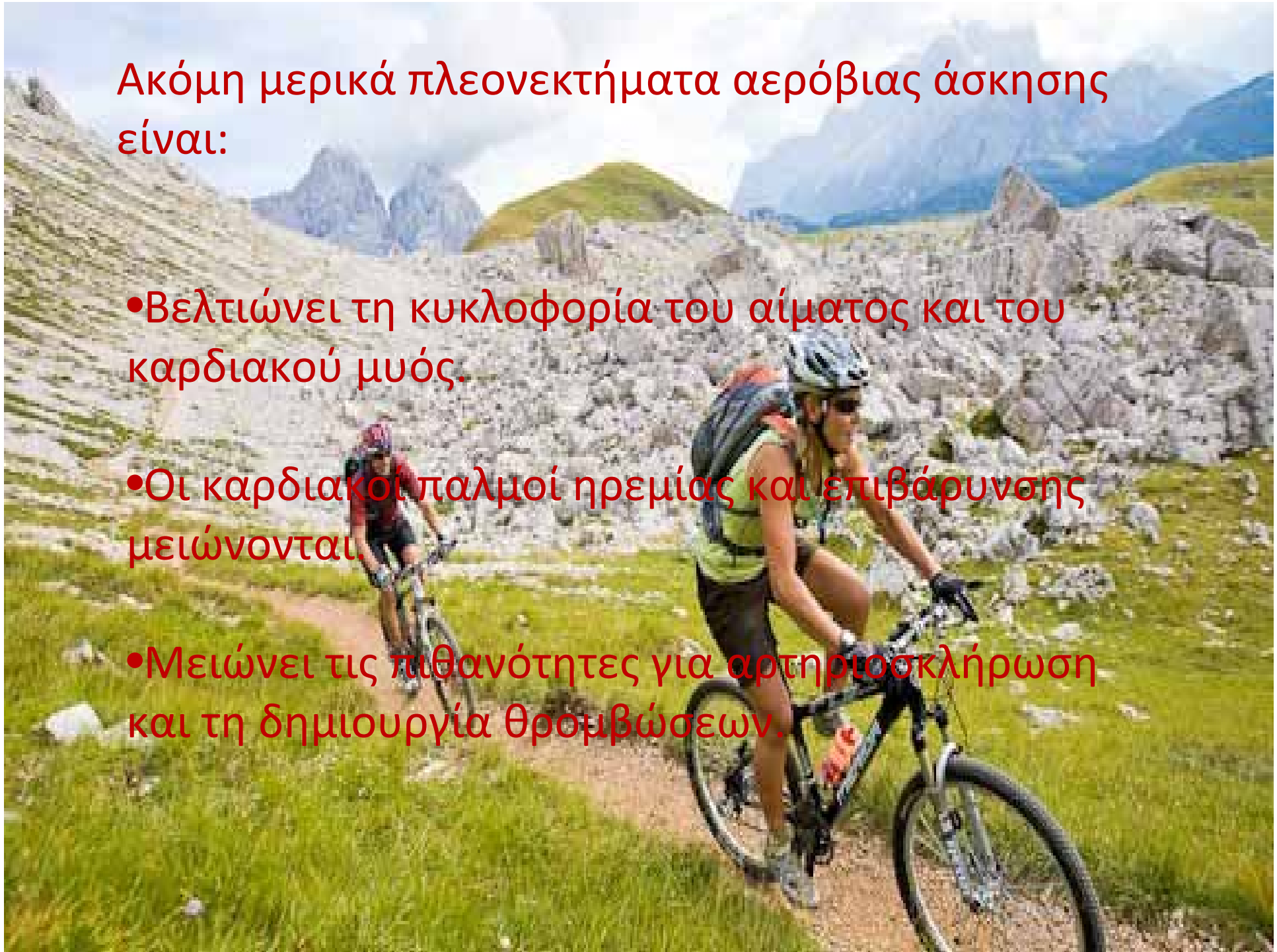
- Είναι γνωστό ότι το 2004, για πρώτη φορά στην ιστορία των Ολυμπιακών, το αγώνισμα της ορεινής ποδηλασίας διεξήχθη σε βουνό, στην Πάρνηθα. Ένα πυκνό δίκτυο ποδηλατοδρόμων έχει δημιουργηθεί τόσο στον πυρήνα όσο και στην περιφερειακή ζώνη του Δρυμού, προσφέροντας έτσι δυνατές συγκινήσεις στους λάτρεις του αθλήματος. Οι σπουδαιότερες είναι η κυκλική διαδρομή στην περιοχή Κιθάρα στο Τατόι και η διαδρομή Μετόχι – Αγ. Γεώργιος – Ταμίλι.

- 
- A photograph of a person running on a dirt path through a forest. The person is wearing a blue shirt and dark shorts, and is captured in motion, running towards the camera. The path is surrounded by trees and greenery, and the lighting suggests it is daytime. The text is overlaid on the image in red.
- Είναι η αερόβια άσκηση, και αυτό γιατί δραστηριοποιούνται όλα τα κύτταρα του οργανισμού και γυμνάζονται όχι μόνο οι μύες αλλά το αναπνευστικό και κυρίως το καρδιαγγειακό σύστημα!

- 
- A person wearing a helmet and cycling gear is riding a bicycle on a dirt path through a forest. The background is a lush green forest with trees and foliage. The text is overlaid on the image in red.
- Η ορεινή ποδηλασία είναι ένα κατεξοχήν αερόβιο άθλημα διότι έχει ένταση και διάρκεια έτσι ώστε επιταχύνεται η αναπνοή και προκαλεί τις απαραίτητες καρδιοαναπνευστικές προσαρμογές. Επιπλέον βελτιώνεται η ικανότητα αντίδρασης, αυτοσυγκέντρωσης, παρατηρείται αύξηση της μυϊκής μάζας, αντοχή των τενόντων και το σπουδαιότερο επέρχεται ψυχική ισορροπία από την επαφή με τη φύση. Όλοι μας φαντάζομαι έχουμε νιώσει την αναζωογονητική δύναμη και το αίσθημα της ευεξίας μετά από μια βόλτα ή προπόνηση στο βουνό

Ακόμη μερικά πλεονεκτήματα αερόβιας άσκησης είναι:

- Βελτιώνει τη κυκλοφορία του αίματος και του καρδιακού μυός.
- Οι καρδιακοί παλμοί ηρεμίας και επιβάρυνσης μειώνονται.
- Μειώνει τις πιθανότητες για αρτηριοσκλήρωση και τη δημιουργία θρομβώσεων.



Με την αερόβια άσκηση προλαμβάνουμε παθήσεις όπως:

- Παθήσεις κυκλοφορικού.
- Αυξημένη πίεση.
- Σακχαρώδη διαβήτη.
- Χοληστερίνη.
- Υπέρβαρους ανθρώπους.



Καρδιά και ορεινή ποδηλασία

Η καρδιά είναι ένα από τα πιο σημαντικά όργανα για μια υγιή ζωή, αλλά ατροφεί από την υπολειτουργία. Η ποδηλασία είναι η ιδανική εξάσκηση για να δυναμώνει η καρδιά, με τη λιγότερη φόρτιση της καρδιάς. Μειώνονται όλοι οι παράγοντες που προκαλούν έμφραγμα, ενώ η πιθανότητα εμφράγματος μειώνεται κατά 50%.

Η μετρίου επιπέδου ποδηλασία προλαμβάνει, ή τουλάχιστον μειώνει, την υψηλή αρτηριακή πίεση κι έτσι βοηθά την αποφυγή της προσβολής ή των τραυματισμών των οργάνων. Επίσης, η αρτηριακή πίεση μειώνεται λόγω του χαμηλότερου ρυθμού καρδιακών παλμών, κάτι το οποίο είναι αποτέλεσμα της τακτικής ποδηλασίας. Τα οφέλη της άσκησης στην υγεία της καρδιάς είναι αισθητά ακόμα και με μέτρια επίπεδα δραστηριότητας, με τα μεγαλύτερα οφέλη να παρατηρούνται σε ανθρώπους που γίνονται μέτρια δραστήριοι μετά από μια καθιστική ζωή. Το τακτικό περπάτημα, το ποδήλατο ή 4 ώρες δραστηριοτήτων αναψυχής την εβδομάδα έχουν σχετιστεί με μειωμένο κίνδυνο καρδιακής νόσου. Η σωματική δραστηριότητα φαίνεται επίσης να βοηθά την ανάρρωση από καρδιακή νόσο, μέσω προγραμμάτων ασκήσεων για καρδιακή επανόρθωση που μειώνουν την πιθανότητα για μελλοντικό θάνατο.