

Rowerem zdrowiej – przekonuj? specjali?ci z ?CO [1]

Rozpocz?? si? Europejski Tydzie? Transportu Zrównowa?onego. Rowerem zdrowiej – przekonuje dr n. med. Anna Opuchlik, specjalista rehabilitacji ruchowej ze ?wi?tokrzyskiego Centrum Onkologii.

Doktor nauk medycznych Anna Opuchlik, specjalista rehabilitacji ruchowej, kierownik Zak?adu Rehabilitacji ?CO (równie? rowerzystka) wyja?nia, ?e ka?dy systematycznie stosowany wysi?ek fizyczny wp?ywa korzystnie na stan naszych stawów i mi??ni, obni?a nadci?nienie, zmniejsza poziom cukru we krwi, ograniczaj?c ryzyko wyst?pienia cukrzycy i innych chorób cywilizacyjnych, korzystnie wp?ywa na utrzymanie w?a?ciwej masy cia?a (profilaktyka oty?o?ci).

Od ekologii do szcz??cia

Jazda na rowerze jest ekologicznym sposobem przemieszczania si? po mie?cie, stanowi doskona?y sposób rekreacji. Na rowerze miejskim czy wycynowym mo?na dojecha? wsz?dzie na czas i bez stania w korkach, a przy okazji spali? troch? kalorii. Ilo?? energii, której potrzebujemy poruszaj?c si? rowerem, jest porównywalna do ilo?ci zu?ywanej podczas szybkiego marszu. Odleg?o??, któr? w tym czasie pokonujemy jest niemal trzy razy wi?ksza.

- W czasie jazdy na rowerze i uprawiania innych sportów organizm wydziela endorfiny, zwane hormonami szcz??cia. Minimalizuj? one odczuwanie wysi?ku i zm?czenie mi??ni, poprawiaj? samopoczucie. Szybsze kr??enie krwi powoduje lepsze dotlenienie organizmu i sprawniejsze jego funkcjonowanie oraz stabilizacj? pracy uk?adu oddechowego i lepsz? pojemno?? p?uc. Dzi?ki temu obni?a si? te? poziom cholesterolu. Jazda rowerem to ?wietny trening dla serca. Zmusza do wydajniejszej pracy uk?ad kr??enia, chroni?c go przed nadci?nieniem, a serce przed chorobami. Taki wysi?ek poprawia nasz? kondycj? i wydolno?? ca?ego organizmu – wylicza korzy?ci p?yn?ce z jazdy na rowerze dr Opuchlik.

Rower zwalcza „boczki” i stres

Jak informuje specjalista rehabilitacji ruchowej: - W tym rodzaju aktywno?ci najmocniej pracuj? mi??nie ?ydek, ale i mi??nie po?ladków oraz ud i (w pewnym stopniu) brzucha. Kiedy wje?d?amy pod gór?, odczuwamy wzmo?on? funkcj? mi??ni r?k i klatki piersiowej. Je?li w ci?gu tygodnia pokonujemy na rowerze ok. 90 km, jeste?my w stanie szybko wzmocni? muskulatur? i zlikwidowa? tkank? t?uszczow? na biodrach i udach. Rower daje nam równie? mo?liwo?? wzmocnienia mi??ni pleców, które podtrzymuj? dolny, l?d?wiowy odcinek kr?gos?upa. Zbyt wyprostowana sylwetka powoduje jednak nadwer??enie kr?gos?upa i jego przeci??enia.

Jazda rowerem pozwala w znacznym stopniu zwalczy? stres i si? zrelaksowa?. Dotleniony mózg znacznie ?atwiej radzi sobie z obci??eniem psychicznym i pozwala znale?? rozwi?zania problemów, na które normalnie by?my by? mo?e nie wpadli. Dobrze zaplanowane trasy rowerowe pozwol? cieszy? si? pi?knymi widokami natury. Dzi?ki je?dzie na rowerze przez ca?y rok organizm szybciej adaptuje si? do zmiennych warunków atmosferycznych, osoby uprawiaj?ce ten rodzaj sportu rzadziej choruj?.

Ruch przyjazny dla seniorów i pacjentów

Je?eli osoba starsza, leczona z powodu nowotworu, obawia si? jazdy na rowerze, a chce podj?? aktywno?? fizyczn?, powinna wybra? zwyk?y trening marszowy (szybszy spacer) na ?wie?ym powietrzu – radzi dr Anna Opuchlik. - Taki prosty wysi?ek stosowany przynajmniej 3-5 razy w tygodniu, mo?e wyd?u?y? ?ycie do dwóch lat oraz zmniejsza ryzyko nawrotu choroby nowotworowej i przedwczesnej ?mierci nawet o 50%.

Nigdy nie jest za pó?no, aby rozpocz?? aktywny styl ?ycia. Wystarczy zmieni? swoje przyzwyczajenia, np. zaprzesta? korzystania z wind, zrezygnowa? z przemieszczania si? ?rodkami transportu – wysi??? o jeden przystanek wcze?niej, by móc troch? si? porusza? w ci?gu dnia – zach?ca specjalistka.

[2]

[3]

Aktualno?ci

Source URL: <https://www.onkol.kielce.pl/pl/aktualnosci/rowerem-zdrowiej-przekonuja-specjalisci-z-sco>

Links

[1] <https://www.onkol.kielce.pl/pl/aktualnosci/rowerem-zdrowiej-przekonuja-specjalisci-z-sco> [2]

https://www.onkol.kielce.pl/sites/default/files/galerie/img_0071_2.jpg [3]

https://www.onkol.kielce.pl/sites/default/files/galerie/dsc_0732.jpg