magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 4. 3. 2022 | Mgr. Alena Vídeňská

Šlápni do pedálů!

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Slapni-do-pedalu!__s10011x20224.html

Jízda na kole je pro naše tělo celkem přirozený pohyb, který nezatěžuje kloubní aparát a tento sport tak může provozovat opravdu každý. Je to skvělé rekonvalescentní cvičení, zlepšíte si díky němu fyzičku, podpoříte svůj kardiovaskulární systém, ale především strávíte několik hodin na čerstvém vzduchu v přírodě. Cyklistika se v České republice řadí mezi jeden z nejoblíbenějších sportů.



Kolo je skvělým prostředkem, jak začít s nějakým aktivním pohybem. Je tedy vhodné i pro absolutní začátečníky, kterým sport do té doby vůbec nic neříkal. Zpevníte při něm své svalstvo, zlepšíte sílu těla, vybudujete si celkem rychle fyzickou kondici a díky tomu, že jízda na kole nezatěžuje kloubní aparát, může

s tímto sportem začít právě i začátečník.

Jaké jsou výhody jízdy na kole?

- **Silné a vytvarované nohy a paže** budou odměnou za pravidelnou jízdu na kole, **hýždě** nejlépe vytvarujete při jízdě ve stoji do kopce.
- Při jízdě na kole posilujete svůj **kardiovaskulární systém**, zlepšíte si svoji kondici a je prevencí mnoha civilizačních chorob.
- Cyklistika je skvělý **kompenzační sport i po operacích dolního pohybového aparátu**, jelikož nezatěžuje klouby.
- A velkým bonusem a možná i překvapením může být fakt, že rekreační cyklistika zlepšuje sexuální život, a to díky lepší cirkulaci krve v oblasti genitálií.
- Tento individuální i kolektivní sport můžete provozovat takřka kdekoliv, poznáte při něm skvěle své okolí, přírodu, jelikož můžete na kole vyjet skoro kamkoliv.

Nevýhody sportu

Opravdu má cyklistika nějakou nevýhodu? Ano.

- 
  Berme v potaz to, že cyklistika je jednostranný sport, při kterém zapojujete nejvíce svaly dolních končetin, a především se špatným posedem na kole, může dojít k přetížení svalů v oblasti krční páteře a zádových svalů. Krční páteř může být namáhána i při otřesech při jízdě v terénu.
- Vysoká rizikovost úrazu při nezpůsobilé jízdě na kole nebo bezohlednosti ostatních účastníků provozu může být jedním z negativních faktorů, na které byste měli dát skutečný pozor.
- Cyklistika může být i vcelku nákladný sport, jelikož ceny kol se někdy mohou vyšplhat až k řádům sta tisíců.

Pokud jste ale rekreační jezdec má pro vás cyklistika spíše více benefitů, než negativ. Takže se určitě nebojte šlápnout do pedálů!

Cyklistika a naše tělo

Jaké svaly při jízdě na kole posilujeme?

- Převážně svaly dolních končetin (stehna, lýtka, částečně i hýždě)
- Částečně svaly horních končetin
- Srdce

Co u cyklistiky přetěžujeme?

- Svaly hrudní páteře
- Svaly krční páteře – může docházet k častým bolestem hlavy
- Zádové svaly

Jak přetížení kompenzovat?

- Protahovacím i posilovacím cvičením na zádové svalstvo celkově
- Protahovacím cvičením na uvolnění svalů krční páteře a trapézů
- Posilovacím cvičením svalů středu těla a paží
- Protahovacím cvičením na prsní svalstvo

Jak začít s tímto sportem?



Pořiďte si kolo dle terénu, ve kterém plánujeme jízdu, dále cyklistickou helmu a rukavice, funkční oblečení, vhodnou obuv a brýle. Nejdražší položkou se zde stává samotné kolo, ostatní vybavení zakoupíte i za pár stovek korun. Naplánujte si trasu a vyrazte. Dnes je opravdu po celé naší republice spousta cyklostezek, které jsou krásně značené, případně si můžete stáhnout nějakou z chytrých aplikací a jet podle ní.

Pokud jste úplný začátečník, vybírejte si z počátku lehčí terény s menšími kopečky, abyste mohli postupně začít budovat právě vaši fyzickou zdatnost. **Na začátek si dejte kratší úseky cesty**. Například deset kilometrů. Poté postupně kilometráž navyšujte, vyhledávejte obtížnější terén s kopci.

Na svoji projížďku si nikdy **nezapomeňte vzít lahev s vodou a nějakou svačinu**. Ideální jsou i rychlé zdroje energie, jako jsou různé raw tyčinky nebo

ovoce.

Před začátkem jízdy zahřejte své tělo dynamickým strečinkem, rozkroužením velkých kloubů (kyčle, ramena). **Na konci jízdy se určitě staticky protáhněte**. Nejen svaly dolních končetin, ale nezapomínejte ani na zádové svaly, svaly šíje a prsní svaly.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: vlastní praxe, aktin.cz, welovecycling.com

cyklistika jízda na kole motivace k pohybu nevýhody jízdy na kole pitný režim vhodný pohyb pro klouby výhody jízdy na kole zdravá svačina zdravý životní styl

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz