

Ποδήλατο και Υγεία



Επιμέλεια: Εξάρχου Μιχάλης

Ιωάννου Μαριαννίνα

Μερεντίτης Κωνσταντίνος

Οφέλη του ποδηλάτου στην υγεία μας

- Ψυχολογική ισορροπία
- Λύση στην αϋπνία
- Ενίσχυση μυοσκελετικού συστήματος
- Ενίσχυση οστικής πυκνότητας
- Αντιμετώπιση ισχιαλγίας – οσφυαλγίας
- Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος
- Βελτίωση εγκεφαλικών λειτουργιών



Ψυχολογική ισορροπία

Το ποδήλατο προσφέρει ψυχολογική ισορροπία για δύο λόγους:

- Πρώτον, ποδηλατώντας αλλάζουμε παραστάσεις. Βλέπουμε ένα ωραίο τοπίο και έτσι ξεκουραζόμαστε.
- Δεύτερον ποδηλατώντας ενεργοποιείται το ορμονικό σύστημα.



Κι αυτό διευκολύνει την αντιμετώπιση ήπιας κατάθλιψης, άγχους, στρες τα οποία στις μέρες μας βρίσκονται στο απόγειό τους.

Λύση στην αϋπνία και Ενίσχυση μυοσκελετικού συστήματος

- **Λύση στην αϋπνία**

Με μία ευχάριστη βόλτα μπορούμε να αντιμετωπίσουμε την αϋπνία. Μπορείς να χαλαρώσεις και κοιμηθείς πιο όμορφα και εύκολα το βράδυ.

- **Ενίσχυση μυοσκελετικού συστήματος**

Το ποδήλατο βοηθάει στην ενίσχυση του μυοσκελετικού συστήματος των κάτω άκρων. Από τη μέση ηλικία και μετά προετοιμάζει κυρίως τις γυναίκες – αλλά και τους άντρες – για να αντιμετωπίσουν την οστεοπόρωση.

Ενίσχυση οστικής πυκνότητας

Το ποδήλατο είναι από τις ελάχιστες δραστηριότητες που βοηθούν τόσο πολύ στην ενίσχυση της οστικής πυκνότητας. Πράγμα που θεωρείται σημαντικό για την αντιμετώπιση και θωράκιση από την οστεοπόρωση στο μέλλον.



Αντιμετώπιση ισχιαλγίας – οσφυαλγίας

Ακόμη μία ευεργετική επίδραση του ποδηλάτου είναι η βοήθεια που προσφέρει σε όσους έχουν συμπτώματα ισχιαλγίας – οσφυαλγίας.

- Ενισχύει τους γλουτιαίους μύες που συγκρατούν τη λεκάνη του σώματος.

Όταν υπάρχει μία απόκλιση από τη σωστή θέση που έχει λεκάνη

} αρκετοί είναι αυτοί που υποφέρουν από ισχιαλγίες ή οσφυαλγίες.



Ποδηλατώντας όμως φροντίζουμε τους μυς και έτσι αντιμετωπίζουμε τα προβλήματα.

Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος

Οι προϋποθέσεις για να έχουμε βελτίωση στο καρδιοαναπνευστικό σύστημα είναι να κάνουμε ποδήλατο περίπου 4 φορές την εβδομάδα από 30-40 λεπτά.

Αυτό επιτυγχάνεται με σταθερό ή μεταβαλλόμενο τέμπο. Και με διαδρομές σε όλα τα επίπεδα. Και σε ανηφόρες και σε κατηφόρες, σε επίπεδες επιφάνειες. Με εναλλαγές.

Βελτίωση εγκεφαλικών λειτουργιών

Αυτό όμως που δεν γνωρίζει ο περισσότερος κόσμος είναι πως η ποδηλασία έχει θετικές επιδράσεις και στην λειτουργία του εγκεφάλου:

- μειώνοντας ή εξαλείφοντας το στρες και το άγχος.

Αυτό με την σειρά του βοηθάει τους ανθρώπους να μειώσουν την φαρμακευτική αγωγή που λαμβάνουν για αυτά τα προβλήματα

Η σωματική άσκηση και η αυξημένη καρδιακή συχνότητα μπορούν να βοηθήσουν και την μακροπρόθεσμη μνήμη. Με την άσκηση μεγαλώνει και ο υπόκαμπος του εγκεφάλου όπως και όλοι οι υπόλοιποι μύες του σώματος. Αυτός ο μυς είναι υπεύθυνος για την μακροπρόθεσμη και χωρική μνήμη.



Συμπερασματικά

Η βελτίωση των επιπέδων της χοληστερίνης, ο έλεγχος του βάρους αλλά και η μείωση του κινδύνου σοβαρών παθήσεων του καρδιαγγειακού συστήματος και του διαβήτη, είναι μερικά από αυτά που μας προσφέρει το ποδήλατο, ενώ σύμφωνα με τους ειδικούς η επαφή με τη φύση- εφόσον το ποδήλατο γίνεται σε ένα πάρκο ή στην εξοχή- μπορεί να βελτιώσει την λειτουργία του εγκεφάλου.