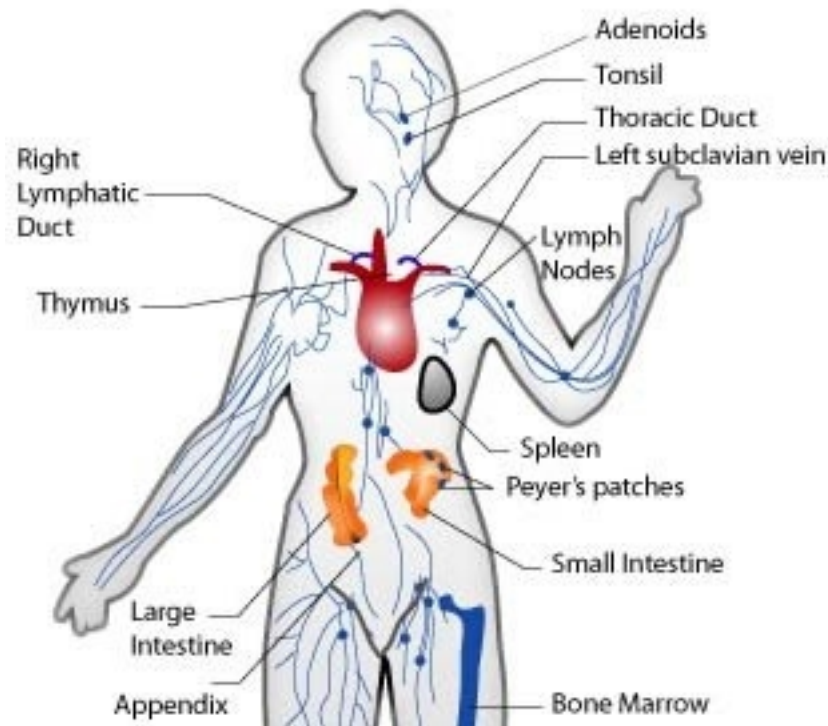




Υποθέμα:

ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ





Υποθέμα:

ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Bmx4

ΣΑΝΤΗ ΑΛΚΙΒΙΑΔΗΣ
ΠΑΣΟ ΜΑΡΙΑ

ΧΟΚΑΡ ΤΑΪΜΟΥΡ ΑΛΙ
ΠΑΠΑ ΑΝΙΣΑ





4 BMX

• Maria Trino
 • Maria Trino
 • James Zaver
 • Tatiana



[ONHANTO KAN YERA
 [ONHANTO KAN YERA
 [ONHANTO KAN YERA
 [ONHANTO KAN YERA

[ONHANTO KAN YERA
 [ONHANTO KAN YERA
 [ONHANTO KAN YERA
 [ONHANTO KAN YERA



[ONHANTO KAN YERA
 [ONHANTO KAN YERA
 [ONHANTO KAN YERA
 [ONHANTO KAN YERA





*«Η ποδηλασία φέρνει μεγαλύτερη ισορροπία,
οι ορμόνες που προκαλούν στρες μειώνονται
και το μυαλό ξεφεύγει»*

Ίνγκο Φρόμπες από το Γερμανικό Αθλητικό
Πανεπιστήμιο της Κολωνίας.



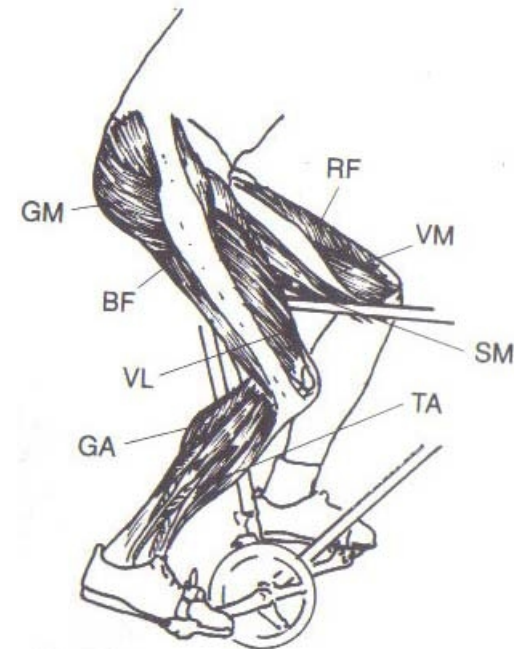
Τα οφέλη στην υγεία από το ποδήλατο

Ανοσοποιητικό σύστημα

Μελέτες έχουν δείξει ότι μιας μέτριας έντασης ποδηλασία, ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα, συνεισφέροντας έτσι στην υγιεινή ζωή. Επίσης μειώνεται η πιθανότητα εμφάνισης όγκων, βοηθώντας στην πρόληψη ασθενειών.

Μυϊκό σύστημα

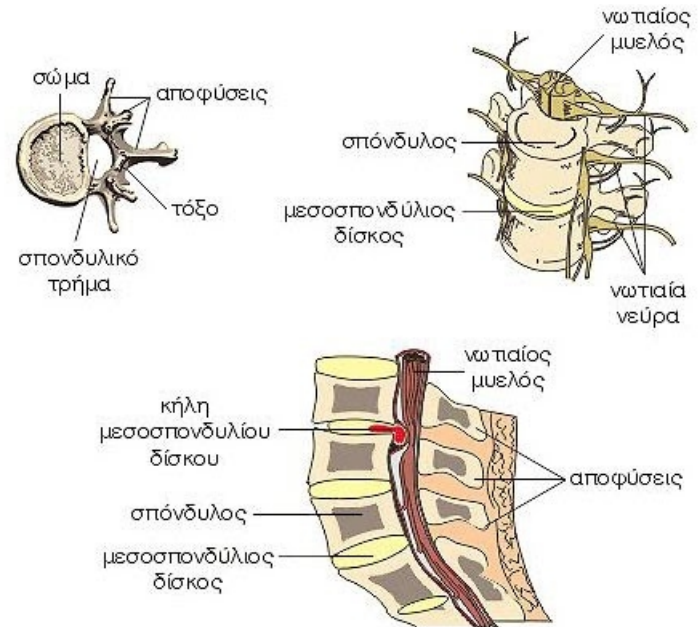
Ο ανθρώπινος οργανισμός αποτελείται από εκατοντάδες μύες, οι οποίοι πρέπει να χρησιμοποιούνται τακτικά, έτσι ώστε να διατηρείται μια υγιής σωματική γραμμή. Οι μύες των ποδιών είναι υπεύθυνοι για την κίνηση των ποδιών στα πηδάλια, οι κοιλιακοί και οι ραχιαίοι σταθεροποιούν το σώμα και απορροφούν τους κραδασμούς, ενώ οι ώμοι και αυχένες στηρίζουν το σώμα στο τιμόνι. Όλα αυτά προπονούν και ενισχύουν το μυϊκό σύστημα, κάνοντάς το πιο αποδοτικό.





Σκελετικό σύστημα

Η συνεχής άσκηση δυναμώνει το σκελετό και αυξάνει την κινητικότητά του. Η ποδηλασία έχει θετικό αντίκτυπο στην οστική πυκνότητα και δύναμη. Έκτός αυτού, ένα δυναμωμένο από την ποδηλασία μυϊκό σύστημα, βοηθάει και προστατεύει και το σκελετικό σύστημα.





Νωτιαίος μυελός και πλάτη

Η στάση του σώματος κατά την ποδηλασία είναι ιδανική, και η κυκλική κίνηση των ποδιών τονώνει τους ραχιαίους μύες. Με τον τρόπο αυτό η σπονδυλική στήλη ενισχύεται και προστατεύεται από εξωτερικές πιέσεις. Πιο συγκεκριμένα, το ποδήλατο μπορεί να τονώσει τους μικρούς μύες της σπονδυλικής στήλης που είναι δύσκολο να γυμναστούν με άλλους τρόπους άσκησης.





Ισορροπία και σταθερότητα

Η σωματική δραστηριότητα λειτουργεί ως ρυθμιστής για την ανακούφιση από το άγχος το οποίο είναι σύνηθες στον σύγχρονο τρόπο ζωής. Παράγει μια ισορροπία ανάμεσα στην εξάσκηση και τη χαλάρωση που είναι πολύ σημαντική για την εσωτερική ισορροπία του σώματος Έτσι εξουδετερώνει το άγχος την κατάθλιψη και άλλα ψυχολογικά προβλήματα. Η άσκηση βοηθάει επίσης την ορμονική ισορροπία.



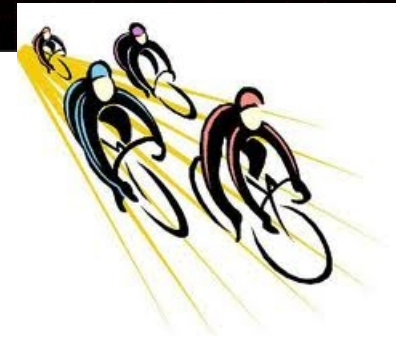
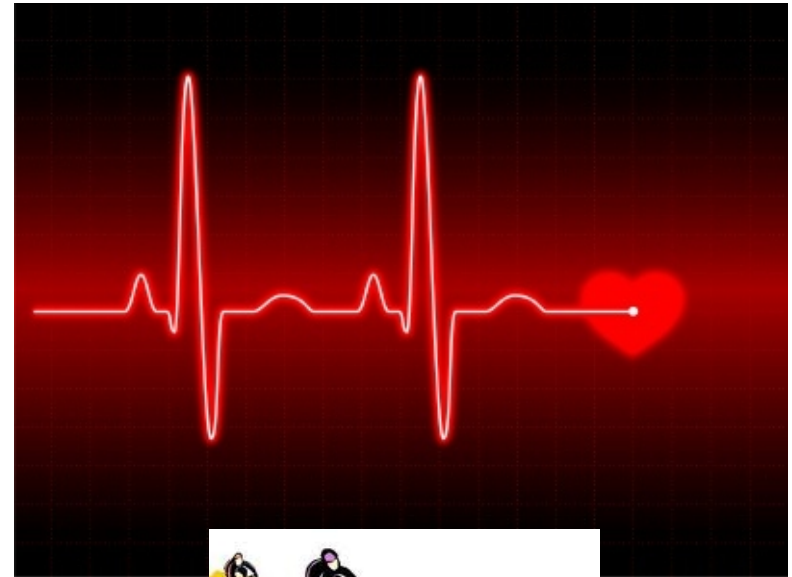


Καρδιά και καρδιοαγγειακές παθήσεις

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%

Σωματικό βάρος και παχυσαρκία

Η ποδηλασία συνεισφέρει στη μείωση βάρους μέσω της ενέργειας που καταναλώνεται. Η ποδηλατική προπόνηση βοηθά τον οργανισμό να χρησιμοποιεί τα αποθέματα λίπους του κι επιδρά στην ισορροπία της χοληστερίνης, ευνοώντας την καλή χοληστερίνη περισσότερο από την κακή η οποία απειλεί την υγεία.





Αρτηριακή πίεση

Η μετρίου επιπέδου ποδηλασία προλαμβάνει, ή τουλάχιστον μειώνει, την υψηλή αρτηριακή πίεση. Επίσης η αρτηριακή πίεση μειώνεται λόγω του χαμηλότερου ρυθμού καρδιακών παλμών, κάτι το οποίο είναι αποτέλεσμα της τακτικής ποδηλασίας.

Αντοχή

Η ποδηλασία είναι ιδιαίτερα καλή αεροβική άσκηση, καθώς η καταπόνηση του σώματος είναι λιγότερη σε σχέση με άλλα αθλήματα αντοχής. Η βελτιωμένη αντοχή μειώνει την αίσθηση της κόπωσης και ενισχύει την αίσθηση της ευημερίας.

Ποιότητα ζωής

Η σωματική άσκηση έχει άμεση επίδραση στην ευημερία και την υγεία . η ποδηλασία έχει αναρίθμητα πλεονεκτήματα που μπορούν αν επηρεάσουν άμεσα την ποιότητα της ζωής, καθώς παρέχει τόσο σωματικά όσο και συναισθηματικά οφέλη. Η τακτική άσκηση της καθημερινής ζωής είναι αναγκαία για να βελτιώνει διαρκώς την ποιότητα της ζωής.



Το ποδήλατό σου....

- Αποτελεί την καλύτερη συνταγή υγείας. Η καθημερινή χρήση του για μεταφορά είναι ο πιο ευχάριστος τρόπος ενσωμάτωσης στον τρόπο ζωής μιας άσκησης που θα σε συνοδεύει για όλη σου τη ζωή.
- Σε κάνει να νοιαστείς για τον εαυτό σου.
- Απομακρύνει το στρες.
- Παρέχει κινητική ανεξαρτησία μέσα στην πόλη όσο κανένα άλλο μέσο.
- Δεν αδειάζει την τσέπη σου.
- Σε μαθαίνει να χαίρεσαι τα καθημερινά πράγματα.
- Φέρνει το χαμόγελο στο πρόσωπό σου.
- Σε βοηθάει να σκέφτεσαι.
- Σε αφήνει να συμμετέχεις στον κόσμο.
- Να ακούς, να μυρίζεις, να πιάνεις, να νιώθεις.
- Να επικοινωνείς με τους συνανθρώπους σου.
- Σου αφήνει περισσότερο χρόνο για την οικογένειά σου, τους φίλους σου, τα χόμπι σου.



«ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ: Η ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ;»



Μυστικά για ποδηλατική άσκηση

■ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ ΣΕ ΑΝΗΦΟΡΑ

(με μικρή κλίση)

Ενίσχυση της οστικής
πυκνότητας

■ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ ΣΕ ΑΝΗΦΟΡΑ

(με μικρή κλίση ή σε διαδρομή
που περιλαμβάνει μικρή
ανηφόρα, κατηφόρες,
επίπεδες επιφάνειες
για πάνω από μισή ώρα)

Βελτίωση του
καρδιαγγειακού συστήματος

■ ΜΙΚΡΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΣΠΡΙΝΤ

Βοηθούν στην καλύτερη προσαρμογή και λειτουργία
του κυκλοφορικού και καρδιακού συστήματος

■ ΜΕ 1 ΩΡΑ ΗΠΙΑ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ καίμε 250-300 θερμίδες

■ 1 ΩΡΑ ΕΝΤΟΝΗ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ έως και 900 θερμίδες

Συνεχή βελτίωση της φυσικής της κατάστασης
διαπιστώνει η Μάλαμα Χατζηχαλαράμους που εδώ
και 3 χρόνια χρησιμοποιεί καθημερινά ποδήλατο



3.000-3.500

υπολογίζεται ότι είναι
οι ποδηλάτες της Αθήνας



«ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ:
Η ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ;»



Bmx4