



## GREMO NA KOLO

Kolesarjenje je ena izmed najpriljubljenejših oblik telesne aktivnosti. Kolo je samo po sebi primerno prevozno sredstvo, hkrati pa je tudi koristno za telo. Kolesarjenje je odlično za ohranjanje srca, ožilja in dihal saj pomaga črpati kri iz spodnjih delov telesa navzgor proti srcu. Mišice pri kolesarjenju delujejo kot »črpalke«, ki pospešujejo pretakanje venozne krvi.

Zaradi stalnega ritmičnega napora pri premagovanju strmine ali nasprotnega vetra je kolesarjenje dobro tudi za krepitev nožnih in trebušnih mišic. Slaba stran kolesarjenja je edino preslaba aktivnost zgornjega dela telesa, zato je to telesno dejavnost potrebno združiti še s katero drugo.

### RAZLOGI ZA KOLESARJENJE?

#### Hujšanje!

Kolesarjenje je lahko zelo intenziven šport, ki je prava izbira, če se želite znebiti odvečnih kilogramov. Za razliko od teka, kolesarjenje ustvarja manjši pritisk na kolena in gležnje in je zato primerno tudi za tiste s prekomerno težo ali za tiste, ki imajo težave s sklepi. Kot pri vseh stvareh je tudi tu potrebno imeti zdravo mero. Zelo pomembno je, da se pred začetkom kolesarjenja ogrejemo in raztegemo mišice. **Ogrevanje** lahko traja od 5 do 15 minut. Za začetek se priporoča zmerna vadba, kar v praksi pomeni, da se med vadbo rahlo zadihamo in da smo telesno dejavni vsaj 3–5 krat na teden po približno 30 minut. Seveda ne smemo pozabiti na počitek. Tu je treba upoštevati psihofizično kondicijo posameznika ter med intenzivnejšim kolesarjenjem narediti **premora za raztezanje mišic nog** in okrepitevno pijačo. Vsekakor je potrebno prenehati z vadbo, če se pojavijo bolečine v prsih, sklepih ali vratu, vrtoglavica, slabost, pretirana utrujenost, motnje srčnega ritma ali težko dihanje. Da preprečimo podobne posledice intenzivnega treninga, je treba kolesarjenje vedno zaključiti z nekajminutnim ohlajanjem, ki lahko vključuje raztezanje ter sproščanje.



#### S kolesom namesto z avtom!

Če ste od službe oddaljeni manj kot 10km, se lahko ob lepem vremenu odločite za vožnjo s kolesom namesto z avtom. V mestih boste hitrejši od avtomobilov, ki bodo čakali v jutranjih in popoldanskih gnečah. Poskrbeli boste za okolje in za svojo telo ter za debelejšo denarnico saj kolo ne porabi goriva.

#### Čvrsto telo!

Na kratko »ubijalske noge«. Seveda v pozitivnem smislu.

#### Kolesarjenje poživilja in spodbuja!

Študije kažejo, da kolesarjenje za 20% izboljša nivo energije in za 65% zmanjša slabost in utrujenost. Spodbuja nastanek dopamina (hormon sreče), ki je povezan z občutkom energičnosti.

#### Koristo za srce in ožilje!

Srčno-žilne bolezni so najpogostejši vzrok smrti na svetu. Najpogostejša vzroka sta visok krvni pritisk in visok nivo LDL holesterola v krvi. V raziskavi, ki je pokazala pozitiven učinek kolesarjenja pri odpravljanju teh težav, je sodelovalo 32 žensk. Te so s srednje do visoko intenzivnim kolesarjenjem 3x na teden po pol ure v enem letu občutno znižale svoj pritisk in nivo holesterola ter kot bonus tudi občutno izboljšale kondicijo.

### POLICIJA OPOZARJA!

Vozniki koles so v najhujših prometnih nesrečah **v več kot polovici primerov povzročitelji nesreče** zaradi:

- **nepravilne strani in smeri vožnje** (vožnja preblizu roba vozišča ali celo po nasprotni polovici),
- **vožnje pod vplivom alkohola,**
- **neupoštevanje pravil o prednosti** (največkrat na križiščih, saj pozabljajo, da »STOP« znak ali znak »KRIŽIŠČE S PREDNOSTNO CESTO« velja tudi zanje),
- **neprilagojena hitrost.**

#### Zaradi tega upoštevajte določena pravila:

- upoštevajte **CPP,**
- če se odpravljate na daljšo pot s kolesom, je priporočljivo nositi **čelado,** za mlajše od **14 let** pa je **čelada obvezna,**
- **vozite po kolesarski stezi in kolesarskem pasu ali poti.** Če tega ni vozite ob desnem robu ceste **ne več kot 1m od roba,**
- **ponoči poskrbite, da boste vidni v prometu** (spredaj bela luč, zadaj rdeča luč, zadaj nameščen rdeč odsevnik, na obeh straneh pedal morate imeti rumene ali oranžne odsevnike, na kolesih pa rumene ali oranžne bočne odsevnike),
- če vozite v skupini kolesarjev, **vozite drug za drugim,**
- **opazujte promet in druge udeležence v prometu** in se prilagajajte danim razmeram,
- **in predvsem uživajte.**