

# Kolo za zdravo telo

BARBARA TAVČAR,  
MASTER BODY  
INŠTRUKTORICA,  
PBS CENTER ŠPORTNE  
ODLIČNOSTI



Ob ustrezni pripravi bo vsaka fizična aktivnost kakovostnejša. Pomislite na ustrezno obutev, oblačila, poskrbite za kakovosten vnos hranilnih snovi ter hidracijo. Poleg teka in hoje je kolesarjenje zagotovo ena izmed privlačnejših.

Kolesarjenje ima mnogo pozitivnih učinkov za telo in dušo, pa tudi v izboljšanje mentalnih sposobnosti. Redna tovrstna aktivnost bo omogočala, da boste tudi v starejših letih bolj samostojni in neodvisni. Kolesarimo praktično lahko povsod. Kolesarjenje v mestu ima ogromno prednosti, saj nam kolo služi kot učinkovito prevozno sredstvo, lažje bomo našli parkirno mesto za kolo, kot pa avto, ne nazadnje bomo delovali tudi okolju prijazno. V naravi je

rekreativno kolesarjenje lahko zelo sproščujoče, primerno za posameznike in družine. Le v primeru alergij na npr. trave in pelode izberimo ustrezen teren za kolesarjenje. Če kolesarite v sobi, ne boste obremenjeni z morebitnimi slabimi vremenskimi razmerami. Tovrstni način kolesarjenja je tudi primernejši in varnejši za ciljne skupine, kot so nosečnice, starostniki s slabimi koordinacijskimi in ravnotežnimi sposobnostmi ter za potrebe rehabilitacije.

Tako kot je prva pomoč obvezna v vaših jeklenih kolenih, zanj poskrbite tudi na kolesu. Najpogostejši vzrok za poškodbe na kolesu so namreč padci, zato bo ustrezna prva pomoč dobrodošla.

Za zdravo kolesarjenje je treba posamezniku prilagoditi intenzivnost, pogostost

ter trajanje kolesarjenja, v primeru bolečin v prsih, sklepih, vratu, spodnjem delu čeljusti ali rokah, vrtoglavici, slabosti, pretirani utrujenosti, težkega dihanja in podobno pa je treba kolesarjenje prekiniti in poiskati ustrezno pomoč. Ključnega pomena sta tudi ogrevanje in ohlajanje. Pred začetkom intenzivnejšega in dalj časa trajajočega kolesarjenja je potrebno od 5- do 15-minutno ogrevanje, sestavljeno iz enostavnih dinamičnih ogrevalnih vaj ter vaj za raztezanje, s čimer boste zmanjšali možnost mikropoškodb. Iz enakega razloga je potrebno od 5- do 15-minutno ohlajanje, sestavljeno iz razteznih vaj ter sproščanja. Namen ohlajanja je tudi preprečiti slabost ob navalu krvi v možgane in srce ter preprečiti zastajanje krvi v udih.

## GIBAJTE SE Z NAMI (19)



**Primer uravnoteženega raztezanja in krepitev zgornjega dela telesa. Z vdihom kolo potisnite nazaj, iztegnite roke in vzravnajte telo. Z izdihom kolo povlecite k sebi, pokrčite komolce in vratno ter prsno hrbtenico počasi upognite.**

Torej, prebudite svoje telo in ga negujte, kot si zasluži. Pojdite ven iz hiše, sedite na

svoje kolo ter si s primerno intenzivnostjo kolesarjenja polepšajte dan.