

JAK JAZDA ROWEREM WPLYWA NA NASZ ORGANIZM?

Dziś, w dobie Internetu i nowoczesnych urządzeń technologicznych, często zapomina się o jednej z najzdrowszych form aktywności fizycznej - ruchu na świeżym powietrzu.

Spędzanie wolnego czasu na świeżym powietrzu może sprawić nam dużo radości, wiąże się z wieloma dobroczynnymi skutkami, oddziałującymi na nasz organizm.



Oto one:

1. Poprawa odporności organizmu

Jedną z największych zdrowotnych zalet jazdy rowerem jest hartowanie ciała - nasz organizm poprawia swoją odporność, co gwarantuje, że infekcje nękające nas zwłaszcza w okresie wiosennym będą zupełnie niegroźne.

Z przeziębieniem czy grypą poradzimy sobie łatwo i szybko, jednak pod pewnym warunkiem - rowerowy trekking musimy uprawiać regularnie!

Nie zapomnijmy również o odpowiedniej odzieży rowerowej, która zagwarantuje nam ochronę w każdych warunkach, niezależnie czy świeci słońce czy pada deszcz.

2. Smukła sylwetka

Jazda rowerem wpływa pozytywnie na poprawę figury, buduje i wzmacnia nasze mięśnie, dzięki czemu stajemy się silniejsi i bardziej sprawni.

Otyłość jest poważnym problemem naszych czasów, warto zauważyć że dotyka ona znaczną część polskich nastolatków - nie jest już to tylko problem USA.

Dlatego tak ważne jest zapobieganie, a nie leczenie! Nawet niezbyt długa i intensywna jazda na rowerze zapobiega otyłości (oczywiście w połączeniu z odpowiednią dietą) i pozwala na zrzućenie nawet kilkuset kalorii w ciągu godziny.

3. Sprawniejsze serce

Korzyści z jazdy na rowerze dotyczą również poprawy pracy serca i chronienia go przed miażdżycą. Poruszając się na dwóch kółkach nasze tętno mocno przyśpiesza, przez co budujemy wytrzymałość organizmu.

Słabe serce jest powodem wielu chorób cywilizacyjnych, prowadzi często nawet do zawału! Dlatego regularny sport chroni nas przed wizytami u lekarzy i coraz gorszym samopoczuciem, którego prędzej czy później nie unikniemy prowadząc bierny tryb życia.

4. Spowolnienie starzenia się organizmu

A teraz coś dla lubiących dbać o swoją skórę i ciało.

Na regularnej rowerowej aktywności korzysta nasza skóra, która dotlenia się i poprawia swoje ukrwienie, wygładzając się i zdobywając młody, zdrowy wygląd.

Również i nasze ciało na tym korzysta. W jaki sposób? To proste... Jazda na rowerze wzmacnia cały organizm, a w efekcie starzenie się naszego ciała przebiega wolniej niż zazwyczaj.

5. Mocne mięśnie i kręgosłup

Kolejna zaleta związana jest z budowaniem naszej masy mięśniowej, co szczególnie powinno zainteresować męską część społeczeństwa. Dzięki jeździe na rowerze ćwiczymy różne partie mięśniowe, szczególnie wzmacniane są mięśnie nóg, pośladków oraz brzucha.



Jaki teren jest warty polecenia z uwagi na piękny krajobraz?

Miejszem wyjątkowym w województwie kujawsko-pomorskim jest Ziemia Grudziądzka. Okolica Grudziądza jest bogata w lasy i urokliwe jeziora. Nie brakuje tu miejsc dzikich, nieskażonych ręką człowieka.

Do nich zalicza się głównie Dolina Dolnej Wisły, obfitująca w rzadkie gatunki roślin i zwierząt.

Polecane i wypróbowane ☺ trasy rowerowe:

Trasa 1:

**GRUDZIĄDZ - PIENKI KRÓLEWSKIE - SZYNYCH - SOSNÓWKA – PODWIESK
- WIELKIE ŁUNAWY - GOGOLIN - GRUDZIĄDZ**

Malownicza trasa Doliną Dolnej Wisły, pełna chat mennonickich, zabytkowych kościołków i pięknych widoków. Długość trasy ok. 30 km.

Trasa 2:

**GRUDZIĄDZ - NOWA WIEŚ - PARSKI - ŚWIERKOCIN - MOKRE - ZAKURZEWO
- BIAŁOCHOWO - KLÓDKA - GRUDZIĄDZ**

Wiejskie dworki, przydrożne kapliczki i kościoły dwóch religii - to największe atrakcje tej trasy. Długość trasy ok. 40 km.

Trasa 3:

**GRUDZIĄDZ - WIELKI LUBIEŃ - MAŁAWY - NOWE - WIELKI KOMÓRSK
- WIELKI LUBIEŃ - GRUDZIĄDZ**

Niewątpliwą atrakcją tej trasy są liczne domy osadników holenderskich oraz krzyżacka spuścizna w Nowem nad Wisłą.) Długość trasy opcjonalnie 45-48 km.

Trasa 4:

**GRUDZIĄDZ - TURZNICE - DĘBIENIEC - SKARSZEWEY – POKRZYWNO
- WĘGROWO - GRUDZIĄDZ**

Na trasie tej wycieczki napotkamy wiejskie domki z czerwonej cegły - pozostałość po niemieckich gospodarzach, ich kościoły oraz dwór polskich szlacheiców. Przez fantastyczny wąwóz dotrzemy do malowniczych ruin zamku krzyżackiego. Długość trasy ok. 30 km.

Trasa 5:**GRUDZIĄDZ - WIELKIE LNISKA - NICWAŁD - ANNOWO - MEŁNO
- GRUTA - NICWAŁD - GRUDZIĄDZ**

Krajobraz polodowcowy z pagórkami i licznymi małymi jeziorami, przydrożne kapliczki o patriotycznej wymowie, dworki ze starymi parkami oraz majątek dziedziców Bielerów. Długość trasy ok. 41 km.

Gdzie w Grudziądzu możemy naprawić rower?

- Przedsiębiorstwo Wielobranżowe „TRANDO”, al. 23 Stycznia 52, tel. 56 46 – 213 - 41,
- EBAR - F.H.U., ul. Legionów 11, tel. 56 46 - 228 - 72, www.ebar.tfirma.pl, ebar@tfirma.pl
- Serwis rowerowy - Dariusz Włosowski, ul. Legionów 38, tel. 56 642-11-49, www.handarbike.eu

Mateusz Czepek