

Nauka w służbie sportu

24

POWODY

żeby jeździć na rowerze

Uczeni z Kings College w Londynie porównywali jednojądrowe bliźnięta. Ci, którzy przynajmniej jeździli raz w tygodniu – średnio – o dziewięć lat biologicznie młodszy od brata!

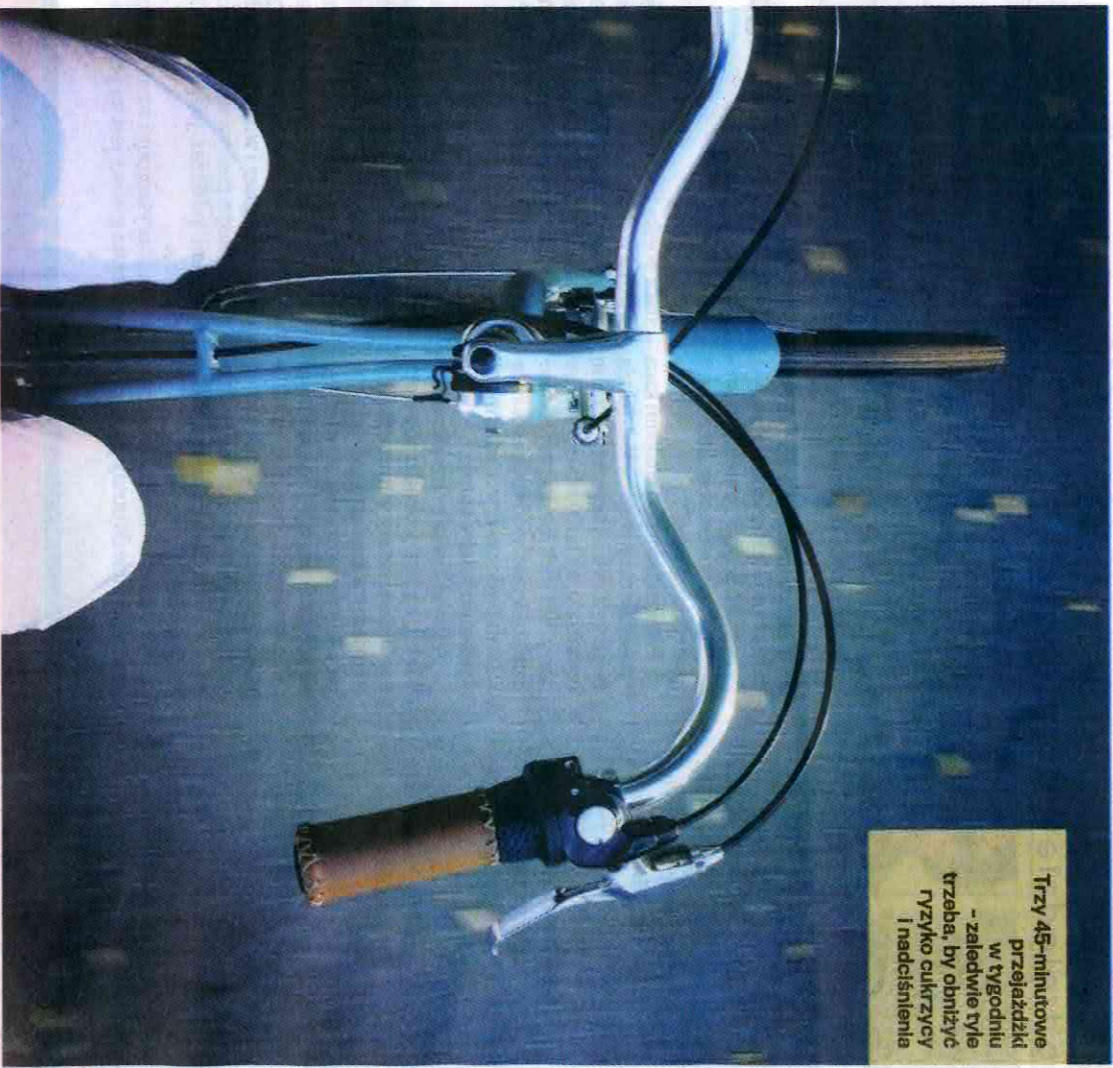
Oto lista zysków z pedałowania.

IRENA CIEŚLIŃSKA

- 1** **Będziesz lepiej spać.** Naukowcy ze Stanford University School of Medicine eksperymentalnie zaaplikowali swoim cierpiącym na bezsenność podopiecznym pół godziny jazdy rowerem zamiast tabletki nasennej. Efekt? Pacjenci zasypiali w o połowę krótszym czasie i spali bliżko o godzinę dłużej niż przed rowerową kuracją. Tu nie chodzi o prosty o gimnastykę. Chodzi o przejazdki rowerem po okolicy (a nie rowerstajonary przed telewizorem) i eksperymenty na świeżym powietrzu. Ciągła jazda na rowerze o połowę obniża ryzyko chorób serca.
- 2** **Będziesz mieć serce jak dzwon.** Badania z Purdue University w USA wykazały, że regularna jazda na rowerze o połowę obniża ryzyko chorób serca.
- 3** **Będziesz mieć płuca jak młot.** Podczas jazdy na rowerze zużywamy dziennie trzy więcej litrów niż przy siedzeniu przed telewizorem.
- 4** **Będziesz mieć sokół wzrok.** Dlaczego aż tyle dzieci nosi okulary? Coraz więcej badań wskazuje, że może to być wynikiem braku patrzenia w dal - więcej czasu spędza się w pomieszczeniach, skupiając wzrok 40 cm od twarzy na monitorze. Przejażdżki rowerowe są doskonałą okazją do ćwiczenia oka, bo wymagają patrzenia zarówno w dal, jak i skrupianta wzroku na bliższych przedmiotach.
- 5** **Będziesz bystrzejszy.** Prof. Arthur Kramer z Illinois University zauważył, że jazda na rowerze wzmacnia odbudowę komórek hipokampu, obszaru odpowiedzialnego za pamięć. Zaledwie 5-procentowa

poprawa sprawności krążeniowo-oddechowej przekłada się na 15-procentową poprawę wyników w testach na inteligencję!

- 6** **Poprawisz siłę, refleks i koordynację ruchów.** Rower znacząco nie tylko mięśnie nóg, intensywnie pracują także pośladki i mięśnie brzucha.
- 7** **Będziesz lepiej trawił.** Ekspert z Bristol University podkreśla, że ćwiczenia aerobowe, przyspieszające oddech i tętno, stymulują skurcze mięśni jelit, dzięki czemu pokarm szybciej przebywa drogę od startu do meły, więc nie zdąży po drodze stracić zbyt wiele wody. W efekcie - pardon - stolce nie są wyschnięte i oddala się niebezpieczeństwo zaparcia.
- 8** **Będziesz odporniejszy.** Badania z University of North Carolina pokazują, że wystarczy pół godziny pedałowania dziennie, by o połowę rzadziej ulegać wirusom i bakteriom - umiarkowane ćwiczenia wzmacniają układ odpornościowy. Z kolei wyniki długoterminowych obserwacji z Finlandii dają nadzieję, że to zmniejszenie układu odpornościowego dotyczy także ochrony przed rakiem.
- 9** **Będziesz młodziej wyglądać.** Dermatolodzy ze Stanfordu utrzymują, że wysiłek na świeżym powietrzu zwiększa przepływ krwi w komórkach skóry, poprawia ich odżywienie, pobudza produkcję kolagenu, pomaga zredukować powstawanie zmarszczek i przyspiesza proces gojenia, zmniejszając objawy starzenia się. Oczywiście pod warunkiem, że przed wyjściem z domu na słoneczną przejażdżkę nie zapomnisz o filtrze UV.
- 10** **I nie tylko wyglądać. Naprawdę będziesz młodziej!** Uczni z Kings College w Londynie prowadzili przez lata porównanie ponad 2400 jednojądrowych bliźniąt. Zwracali baczną uwagę na te, w których rodzeństwo - choć identyczne - prowadziło różniące się tryby życia. Jak się okazało, ci, którzy serwowali sobie przy najmniej trzy 45-minutowe wyprawy rowerowe w tygodniu, byli średnio o dziewięć lat biologicznie młodsi od brata. Rzadziej dopadali ich choroby układu krążenia, cukrzyca, nowotwory, nadciśnienie i otyłość.
- 11** **Poprawisz swoje życie seksualne.** Na Uniwersytecie Harvarda uczeni odkryli, że mężczyźni po pięćdziesiątce, którzy jeżdżą na rowerze przynajmniej przez trzy godziny w tygodniu, 30 proc.



Trzy 45-minutowe przejażdżki w tygodniu - zaledwie tyle trzeba, by obniżyć ryzyko cukrzycy i nadciśnienia

GETTY IMAGES

- 12** **Usprawnisz też prokrację.** Umiarkowane ćwiczenia, takie jak jazda na rowerze, zdaniem Królewskiego Kolegium Położnych i Ginekologów z Londynu pozwala ją utrzymać w dobrej kondycji zarówno matkę, jak i dziecko. Noworodki kobiet aktywnych lepiej wypadają w testach neurorozwojowych.
- 13** **Skoro przy dzieciach jesteś inny - myślenie o ich przyszłości, musisz dbać o zdrowotny rozwój. Jeżdżąc rowerem, chronisz środowisko.** Nie zużywasz paliw kopalnych, nie zwiększasz emisji gazów cieplarnianych, nie przyspieszasz globalnego ocieplenia. Nie zajmujesz nikomu miejsca parkingowego (na miejscu jednego samochodu można postawić 20 rowerów). Oszczędzasz bogactwa naturalne - do zbudowania roweru potrzeba 20 razy mniej surowców niż na samochód.
- 14** **Będziesz szybciej spał.** Z ewolucyjnego punktu widzenia niedobór ruchu jest zwiastunem zagrożenia śmiercią, głodową. Kiedy braku roślin do zbierania i zwierząt do upolowania, nasi przadkowie przedstawiali się rusać. Oszczędzali siły, żeby wygrać wysiłek ze smiercią, i doczekać do lepszych czasów. Z ewolucyjnego punktu widzenia bezczynność nieświe więc sygnał: spowolnij metabolizm i żyj ile wlezie. Za to ruci podkręca spalanie i efekt ten utrzymuje się nie tylko wtedy, kiedy ćwiczysz, ale przez dobrych parę godzin po wysiłku.
- 15** **Schnudlesz.** I to w bezpieczny sposób. Oczyszczając więcej kalorii spala się, biegając, niż pedałując, ale jeśli waga, z której chcesz schudnąć, jest zbyt duża, bieganie może zraniać obciążać stawy. Żeby zrzucić pierwszych parę kilo, najlepszy jest rower albo basen.
- 16** **A jak już schudniesz - będziesz więcej zarabiał.** Jay Zagorski z Ohio State University przeanalizował dane z amerykańskiego badania National Longitudinal Survey of Youth obejmującego ankietę z 7300 osobami wykonanę w roku 1985 oraz 2000. Zauważył wyraźną korelację między zarobkami a wagą Amerykanów. Otwórz im kto cięższy, tym niższą ma pensję. Konkretnie, jednostka więcej we wskazniku BMI przekładała się na osiem procentowy spadek zarobków. Jeszcze wyraźniejsza zależność występuje na Starym Kontynencie - w Europie jednostka więcej na skali BMI to niemal 10 proc. niższa pensja (u panów) i blisko 5,5 proc. u pań.
- 17** **Będziesz wydajniej pracować.** No bo te zwiększone zarobki nie biorą się przecież z niczego. Badania przeprowadzone na Uniwersytecie w Bristolu pokazały, że ludzie ćwiczący przed pracą (albo w czasie przerwy na lunch) lepiej zarządzają czasem, są mniej zestresowani i dobrze radzą sobie w relacjach międzyludzkich, co przekłada się na ich efektywność pracy w zespole.
- 18** **Będziesz bardziej kreatywny.** - Już 30 minut ćwiczeń aerobowych znacząco wzmacnia umiejętność uczenia się.
- 19** **Będziesz oddychał świeżym powietrzem.** Wolne żarty, chciałoby się powiedzieć. Skąd świeże powietrze między autobusami i samochodami? A jednak. Analiza wykonana przez Imperial College w Londynie wskazuje, że na skrajnie szos powietrze jest mniej zanieczyszczone spałniami. Staryszy kierowca autobusu wdycha w centrum miasta sześcienny powietrza blisko 100 tys. cząstek zanieczyszczających, podczas gdy w centrum miasta 100 tys. cząstek zanieczyszczających. Co prawda przelatywał, ale drobnie cząstka uważana są za najgroźniejszą, bo łatwo przenikają do płuc i niszczą ich delikatną tkankę). Rowerzysta wdycha w centrum miasta sześcienny powietrza 8 tys. drobnych cząstek, czyli ponad dziesięciokrotnie mniej.
- 20** **Będziesz szybciej u celu.** Rowerzy nie stoją w korkach. W mieście w godzinach szczytu średnia prędkość samochodu to około 10 km na godz. Rowerem bez żadnych starań wyścigniesz 15 km/godz., a po dojeździu do pracy - 20-25 km/godz.
- 21** **Będziesz mógł grzeszyć bezkarnie.** Hola, hola. To oczywiście skrót myślowy. Owszem, będziesz mógł grzeszyć, ale nie zawsze, wszędzie i na każdy temat. Cudzołóstwo i trądzież, jak były, taki są zakazane. Ale będziesz mógł grzeszyć kulinarnie. Jak? Np. chrupiąc chipsy lub inne pyszne potrawy pełne niezdrowego sodu. Nadmiar sodu generalnie jest niewskazany, ale niedobór też jest bardzo groźny (powoduje zaburzenia świadomości, dezorientację, śpiączkę, zatrzymanie oddechu i serca). Dlatego, kto dużo ćwiczy - sól tracony z potem musisz uzupełniać.
- 22** **Będziesz szczęśliwy.** Nawet kiedy wiar ci będzie wiał w twarz - dosłownie i w przenośni - już po półgodzinie umiarkowanego wysiłku twój mózg wytworzy endorfiny, hormony szczęścia, które napełnią cię uczuciem spełnienia i spokoju.
- 23** **Będziesz miał nieograniczonego i legalnego narkotyku.** Patrząc punkt wyżej. Endorfiny wywołujące uczucia euforii i spełnienia, a tłumione boli są niczym innym jak opioidami produkowanymi przez organizm (określenie „endorfina” oznacza „wewnętrzna morfina”). Uzupełniają, ale to dobre uzależnienie.
- 24** **Męcząc się, wypoczniesz.** Odczuwasz na własnej skórze nie tylko paradoks bliźniąt, ale też teorię względności. Konkretnie - względności zmęczenia. Kiedy opadasz z siły - wybiertz się na przejażdżkę. Aktywność fizyczna jest jednym z najlepszych środków pobudzających i likwidujących uczucie zmęczenia. ●