

*“ Μου κανες τη ζωή.... ποδήλατο*



### Συμμετέχοντες Μαθητές

1. Αλεξανδροπούλου Κατερίνα
2. Βαλσαμόπουλος Κων/νος
3. Βαλσαμοπούλου Σταυρούλα
4. Βασιλακάκη Μαρία
5. Γιοβανοπούλου Μαρία
6. Καβάγια Ευγενία
7. Καραλάζου Γλύκα
8. Καραμανώλη Σοφία
9. Λίτα Μαριάνθη
10. Μιλκοπούλου Ελισσάβετ
11. Νοτόπουλος Δημήτρης
12. Παναγιωτίδης Μιχάλης
13. Πομάκης Μανώλης
14. Ρεσινιώτης Θανάσης
15. Σισμανίδης Δημήτρης
16. Τζίκα Σοφία
17. Χρηστίδου Μαριαλένα

### Υπεύθυνοι Καθηγητές:

κ. Παπαποστόλου Γεωργία  
κ. Σιταρίδης Ιωάννης

Αλεξάνδρεια 2012

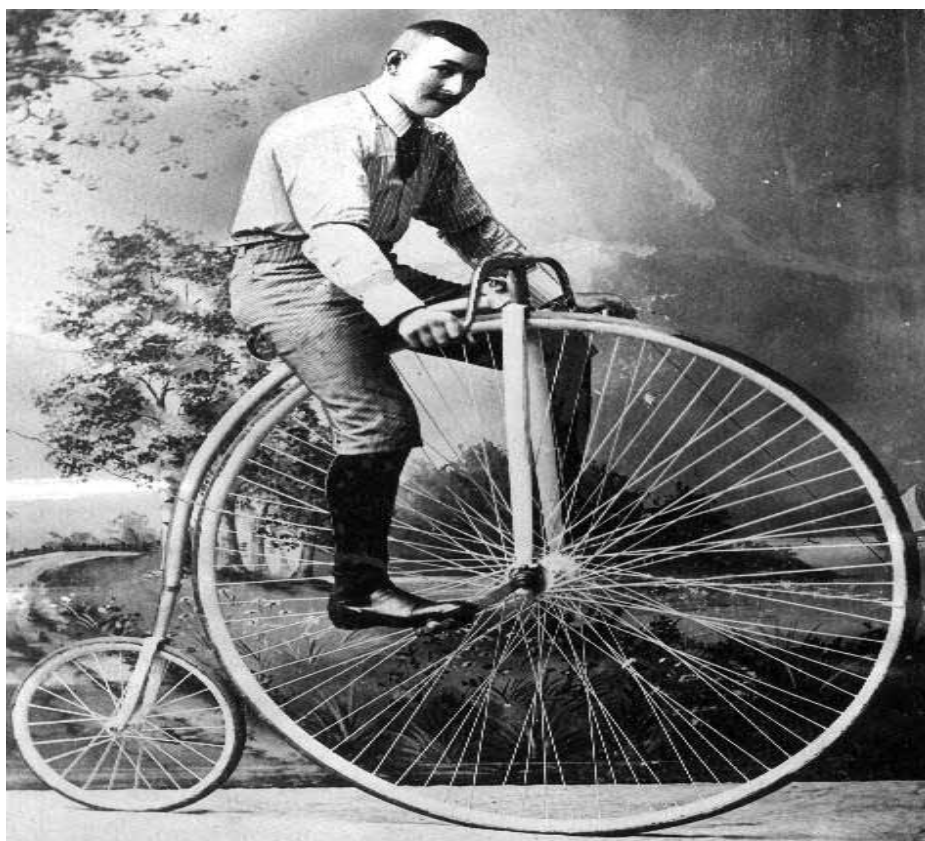
## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

|                                                                |            |
|----------------------------------------------------------------|------------|
| <i>Εισαγωγή.....</i>                                           | <i>4.</i>  |
| <i>Ορισμός.....</i>                                            | <i>5</i>   |
| <i>Ιστορία.....</i>                                            | <i>5</i>   |
| <i>Τύποι ποδηλάτων.....</i>                                    | <i>6.</i>  |
| <i>Μορφές ποδηλασίας.....</i>                                  | <i>7</i>   |
| <i>Μέρη ποδηλάτου.....</i>                                     | <i>8</i>   |
| <i>Κλοπή ποδηλάτου.....</i>                                    | <i>9.</i>  |
| <i>Συντήρηση ποδηλάτου.....</i>                                | <i>14</i>  |
| <i>Στόχος του ποδηλάτου.....</i>                               | <i>16</i>  |
| <i>Τα οφέλη στην υγεία.....</i>                                | <i>17</i>  |
| <i>Τρία διαφορετικά ποδήλατα.....</i>                          | <i>22.</i> |
| <i>Ρυθμίσεις ποδηλάτου.....</i>                                | <i>26</i>  |
| <i>Ανατομία &amp; Λειτουργική κινησιολογία.....</i>            | <i>29</i>  |
| <i>Το ποδήλατο ως εναλλακτικό μέσο μετακίνησης.....</i>        | <i>33</i>  |
| <i>Εξοικονόμηση χρόνου &amp; χρημάτων.....</i>                 | <i>34</i>  |
| <i>Αύξηση της χρήσης ποδηλάτου.....</i>                        | <i>36</i>  |
| <i>Πλεονεκτήματα σε ώρες αιχμής.....</i>                       | <i>37.</i> |
| <i>Εισπνοή ρύπων από ποδηλάτη και οδηγό.....</i>               | <i>38</i>  |
| <i>Μειωμένος κίνδυνος ατυχημάτων.....</i>                      | <i>40</i>  |
| <i>Εξοικονόμηση ενέργειας &amp; χώρου.....</i>                 | <i>41.</i> |
| <i>Άλλα πλεονεκτήματα.....</i>                                 | <i>43</i>  |
| <i>Ποδήλατο &amp; Περιβάλλον.....</i>                          | <i>44</i>  |
| <i>Κοινωνικοποίηση μέσω του ποδηλάτου &amp; τουρισμός.....</i> | <i>44.</i> |
| <i>Με ποδήλατο στη δουλειά!.....</i>                           | <i>45</i>  |
| <i>Γιατί όλα αυτά?.....</i>                                    | <i>46</i>  |
| <i>Θετικές επιδράσεις ποδηλάτου.....</i>                       | <i>46</i>  |
| <i>Ποδηλατοδρόμοι Ευρώπης.....</i>                             | <i>48</i>  |
| <i>Ποδηλασία στην Ελλάδα.....</i>                              | <i>49</i>  |
| <i>Ημέρα ποδηλάτου.....</i>                                    | <i>50</i>  |
| <i>Συμπεράσματα &amp; προτάσεις.....</i>                       | <i>50</i>  |
| <i>Βιβλιογραφία.....</i>                                       | <i>51.</i> |

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Δεν υπάρχει συγκεκριμένη χρονολογία στην οποία να αποδίδεται η εφεύρεση του ποδηλάτου, επομένως ούτε συγκεκριμένος εφευρέτης του. Μέσα στα χρόνια η εξέλιξή του ήταν ραγδαία.. Η χρήση του ποδηλάτου επιφέρει πολλά οφέλη τόσο για τη σωματική όσο και για τη ψυχική μας υγεία. Ο άνθρωπος αποκτά περιβαλλοντική ευαισθησία με σεβασμό στο περιβάλλον αφού μειώνεται η κυκλοφοριακή κίνηση άρα η εκπομπή ρύπων. Ταυτόχρονα η εξοικονόμηση χρόνου και χρημάτων (συντήρηση , καύσιμα κτλ.) ως εναλλακτικού μέσου μετακίνησης αποτελεί κίνητρο για όλη την ανθρωπότητα, αφού έτσι τονώνεται η παγκόσμια οικονομία. Το ποδήλατο είναι μια προφανής επιλογή γιατί μπορεί να χρησιμοποιηθεί από όλες τις ηλικίες , να συνδυάζει την άθληση – αναψυχή - τουρισμό στην ύπαιθρο και μέσα στην πόλη. Παράλληλα η ποδηλασία ως άθλημα και μάλιστα ολυμπιακό αποτελεί σημείο επαφής ανθρώπων ομάδων και κρατών.

**Στόχος** της παρούσας έρευνας είναι η δημιουργία αντίληψης σχετικά με τη χρήση του ποδηλάτου ως μέσο καθημερινής άθλησης και αναψυχής , ως εναλλακτικού τρόπου μετακίνησης και ανάπτυξης κοινωνικών δεξιοτήτων όπως συνεργασία , φιλία, ομαδικότητα.



## Ορισμός

Ποδήλατο ονομάζεται το δίτροχο (μερικές φορές τρίτροχο) όχημα, που κινείται καθώς ο αναβάτης του χρησιμοποιεί τη μυϊκή δύναμη των ποδιών του. Το ποδήλατο αποτελεί ένα ιδιαίτερα διαδεδομένο μεταφορικό μέσο. Ο αριθμός των ποδηλάτων του πλανήτη στις μέρες μας υπολογίζεται ότι ξεπερνά το ένα δισεκατομμύριο. Ιδιαίτερο χαρακτηριστικό του ποδηλάτου αποτελεί η δυνατότητα του να ανταποκρίνεται σε αρκετά διαφορετικές απαιτήσεις, όπως είναι η μετακίνηση, η άθληση και η ψυχαγωγία.

## Ιστορία

Ο Γερμανός Ντράις κατασκεύασε την draisinne η οποία ήταν μια ξύλινη κατασκευή που έμοιαζε με ποδήλατο και δεν είχε πετάλια. Ο αναβάτης του κινούσε με το πόδι. Το 1839 Μακμίλαν προσθέτει πετάλια και ονομάζεται κατασκευή velocipede. Είκοσι χρόνια αργότερα μετά ο Μισώ συνδέει με διαφορετικό τρόπο τα πετάλια και χρησιμοποιεί καουτσούκ στα λάστιχα. Λίγα χρόνια αργότερα βρετανοί άλλαξαν τελείως τη μορφή και το μέγεθος του ποδηλάτου που πλέον ήταν κατασκευασμένο από μέταλλο. Στην Ελλάδα το πρώτο ποδήλατο ήρθε το 1885. Το 1890 υδρήθηκε η διεθνής ποδηλατική ομοσπονδία και έγιναν οι πρώτοι ποδηλατικοί αγώνες.



**Τύποι ποδηλατών:**

Το αγωνιστικό ποδήλατο



Το ποδήλατο πόλης



Το ποδήλατο βουνού (MTB,DH, 4X, Marathon, Slostyle, Freeride, )



Το ποδήλατο BMX (πρόκειται για συντομογραφία του αγγλικού όρου 'bicycle motocross')



Το ποδήλατο ταξιδιού

Το ποδήλατο τουρισμού μακρινών αποστάσεων

Το αναδιπλούμενο (σπαστό) ποδήλατο



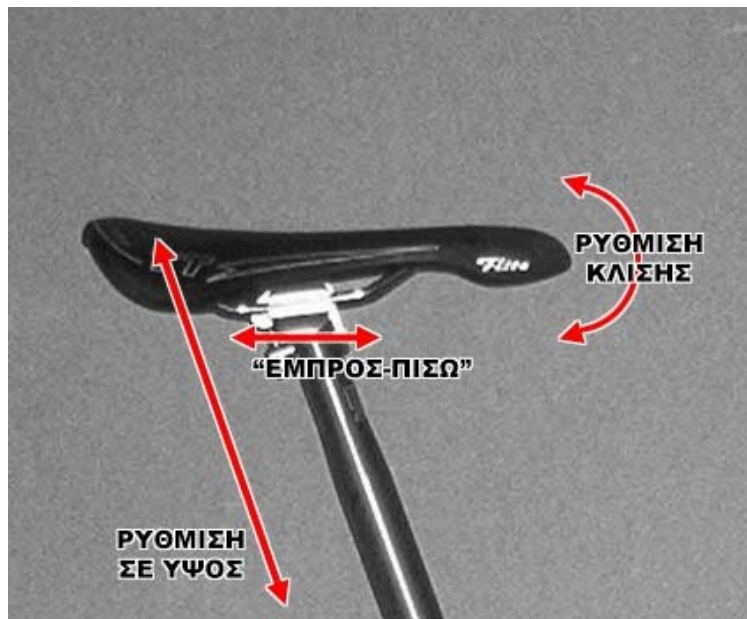
## Μορφές ποδηλασίας

Η αγωνιστική ποδηλασία περιλαμβάνει αρκετά αγωνίσματα, αρκετά εκ των οποίων είναι ή υπήρξαν αγωνίσματα των Ολυμπιακών Αγώνων. Η αγωνιστική ποδηλασία διαιρείται επίσημα σε:

Ποδηλασία Δρόμου (Αγώνες Δρόμου, Ατομική ή Ομαδική Χρονομέτρηση)  
Ποδηλασία Πίστας (Ταχύτητα, Χρονομέτρηση, Καταδίωξη, Αγώνας Πόντων, Μάντισον, Σκρατς κ.α)  
Ορεινή Ποδηλασία (Κρος Κάντρυ, Μαραθώνιοι, Κατάβαση, Τετραπλό 4X)  
Χωμάτινο BMX  
Συκλοκρός (CX)

## Μέρη ποδηλάτου

1)Κάθισμα



## 2)Πλαίσιο



3)Πηδάλιο

4)Περόνη

5)Στεφάνι

6)Ακτίνες



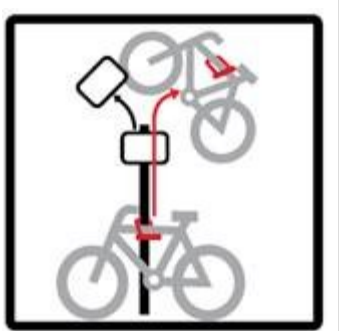
7) Διωστήρες



8) Αλυσίδα

## ΚΛΟΠΗ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ

Συνήθεις μέθοδοι κλοπής ποδηλάτου κι η αποφυγή τους

| Μέθοδοι                                                                                                   | Διαδικασία - πρόληψη                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Ανύψωση</b></p>  | <p>Οι κλέφτες ανυψώνουν το ποδήλατο μαζί με την κλειδαριά αφαιρώντας ή μη προηγουμένως το σήμα/ταμπέλα που βρίσκεται στην κορυφή του στύλου.</p> <p>Αν το ποδήλατο είναι κλειδωμένο με αλυσίδα ή κουλούρα (μηχανής) ως επί το πλείστον δεν αφαιρείται το σήμα/ταμπέλα.</p> <p>Ο χρόνος που απαιτείται είναι σύντομος.</p> |

|                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Μόχλευση</b><br>    | <p>Οι κλέφτες εκμεταλλεύονται τον ενδιάμεσο κενό χώρο για να τοποθετήσουν εργαλείο κι έχοντας ως αντίσταση το σημείο τοποθέτησης ή τον οριζόντιο σωλήνα του ποδηλάτου σπάζουν την κλειδαριά ή αχρηστεύουν το σκελετό.</p>                                                                               |
| <b>Ξεκλείδωμα</b><br> | <p>Οι κλέφτες εισχωρούν διάφορα εργαλεία στην οπή του κλειδιού τα οποία ξεκλειδώνουν ή καταστρέφουν τον αφαλό.<br/>Οι επώνυμες κλειδαριές φέρουν πιστοποίηση ως προς την αντίστοιχη προστασία.</p>                                                                                                      |
| <b>Κοπή</b><br>      | <p>Οι κλέφτες γνωρίζουν κι έχουν στην κατοχή τους κατάλληλα εργαλεία κοπής κλειδαριών.<br/>Συνήθη κρούσματα είναι η αλυσίδα διότι είναι μικρής διατομής, η κουλούρα (μηχανής) διότι συνήθως είναι εσωτερικά κούφια καθώς και τα πέταλα μη σκληρυμένου χάλυβα, διατομής μικρότερης των 13 χιλιοστών.</p> |
| <b>Κόπη με καλέμι</b>                                                                                   | <p>Εάν η κλειδαριά φτάνει ή ακουμπάει στο έδαφος τότε ο κλέφτης μπορεί να την κόψει χρησιμοποιώντας ως αντίσταση το ίδιο το έδαφος.<br/>Συνήθως η αλυσίδα κι η κουλούρα (μηχανής) έχει αυτό το μειονέκτημα.</p>                                                                                         |

|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p><b>Αφαίρεση μερών</b></p>  | <p>Οι κλέφτες κλέβουν μερικώς το ποδήλατο, τα διάφορα μέρη κι εξαρτήματα του ποδηλάτου τα οποία δεν κλειδώσαμε ή ξεχάσαμε επάνω.<br/>Π.χ. μια ή και τις δύο ρόδες, το λαιμό μαζί με τη σέλα και λοιπά μικροεξαρτήματα ή αφήνουν μόνο την κλειδωμένη (μπροστινή) ρόδα.<br/>Επίσης αφαιρώντας τις ρόδες ακινητοποιεί το ποδήλατο ώστε να επιστρέψει αργότερα για να το κλέψει ολόκληρο.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                 | <p>Διαδικασία αγοράς Η απάντηση των ερωτημάτων: του πωλητή “ποιο σας αρέσει;” του αγοραστή “πόσο κοστίζει;” και μία “απλή” ρύθμιση της σέλλας, ολοκληρώνουν συνήθως μία ΛΑΝΘΑΣΜΕΝΗ αγορά. Έρευνα Αγοράς Ο οδηγός αυτός, αποτελεί παράδειγμα του μοναδικού τρόπου με τον οποίο λειτουργούμε &amp; καταξιωθήκαμε στο χώρο του ποδηλάτου, εδώ και 48 χρόνια. Η πολυετής πείρα, η πολύπλευρη γνώση, η πρωταθλητική εμπειρία και κυρίως η αγάπη μας για το ποδήλατο, σε συνδυασμό με την συνέπεια, τον σεβασμό &amp; την περίσσια διάθεσή μας να σας εξυπηρετήσουμε, πριν και μετά την αγορά, αποτελούν εγγύηση της ποιότητας των προϊόντων και των υπηρεσιών που σας προσφέρουμε, αλλά &amp; δέσμευση για μία ΟΡΘΗ ΕΠΙΛΟΓΗ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ. Η έρευνα αγοράς είναι απαραίτητη, για την ενημέρωση και τη σύγκριση ποδηλάτων, τιμών, ποιότητας και υπηρεσιών, προκειμένου να καταλήξετε σε ασφαλή συμπεράσματα. Που διεξάγεται και τι θα πρέπει να προσέξετε: 1. Πολυκαταστήματα: θα συναντήσετε προσιτές τιμές, αλλά και πλήρη άγνοια του προσωπικού, έλλειψη ενημέρωσης, εξυπηρέτησης και</p> |

service, περιορισμένη ποικιλία μοντέλων, ανυπαρξία μεγεθών και χαμηλή ποιότητα ασύμβατων υλικών, που εύκολα μπορούν να σας οδηγήσουν σε μία απρόσωπη και λανθασμένη αγορά, η οποία σύντομα θα σας απογοητεύσει.

2. Εμπορικά Καταστήματα Ποδηλάτων: θα συναντήσετε μεγάλη ποικιλία, όμως σε ορισμένα & περιορισμένη διάθεση εξυπηρέτησης, ελλιπείς γνώσεις & ενημέρωση, καθώς και μία εντελώς διαφορετική αντιμετώπιση μετά την αγορά. Η μικρή διαθεσιμότητα μεγεθών και η καθοδηγούμενη (από άκρως εμπορικά κριτήρια) πώληση, αποπροσανατολίζουν την έρευνα, παραπλανούν & μετατρέπουν την αγορά σε κακή συναλλαγή. Κάποια από αυτά, διαμορφώνουν τιμές δυσανάλογες της ποιότητας.

3. Διαδύκτιο: είναι απρόσωπο, κρύβει συχνά παγίδες, ενώ ανακριβείς-αναξιόπιστες κριτικές, οδηγούν σε λάθος επιλογές.

Τύπος Επιλέξτε ένα από τους παρακάτω τύπους ποδηλάτου, σύμφωνα με τις ανάγκες, τις απαιτήσεις και τη χρήση για την οποία αυτό προορίζεται: Mountain, Πόλης, Trekking, Fitness, Δρόμου, Comfort, Cross, Ηλεκτρικό, Σπαστό, Freestyle, Bmx, Chrono, Marathon, Τριάθλου κλπ σε ανδρικό, γυναικείο ή παιδικό στυλ!

Μέγεθος πλαισίου Εκτός από το μέγεθος των τροχών, θα πρέπει να προσέξετε ιδιαίτερα το μέγεθος του πλαισίου, που είναι το σημαντικότερο, αλλά εσκεμμένα για καθαρά εμπορικούς λόγους, αποκρύπτεται. Άνθρωπος και ποδήλατο είναι ένα σύστημα μοχλών που πρέπει να λειτουργεί αρμονικά, διαφορετικά δεν αποδίδει, κουράζει & δημιουργεί προβλήματα σε γόνατα & μέση. Με μέτρηση των σωματομετρικών σας στοιχείων (μετρήσεις ύψους, άκρων, κορμού, ώμων κλπ) & μετά από επεξεργασία τους, προκύπτει το μέγεθος του πλαισίου, το οποίο είναι διαφορετικό για κάθε τύπο ποδηλάτου, σύμφωνα με τη γεωμετρία που η κάθε εταιρία εφαρμόζει.

Προσέξτε επίσης την εργονομία: λεπτομερείς ρυθμίσεις, προσαρμόζουν τη θέση οδήγησης στις προσωπικές σας απαιτήσεις και σας εξασφαλίζουν άνεση & αρμονία.

Ποιότητα Συγκρίνετε τις ποιοτικές διαφορές μεταξύ ποδηλάτων ίδιου τύπου & αξίας, αλλά διαφορετικών εταιρειών. Χαμηλή ποιότητα εγκυμονεί:

ασυμβατότητα, δυσλειτουργία, βλάβες-φθορές, υψηλό κόστος επισκευής, επικινδυνότητα & απογοήτευση. Ενημερωθείτε για τα υλικά, τον τόπο & τρόπο κατασκευής, την αποτελεσματικότητα, τη τεχνολογία, τη δυνατότητα μελλοντικών βελτιώσεων & τις παρεχόμενες εγγυήσεις.

Εμφάνιση Το ποδήλατο πέρα από σωστό, θα πρέπει να σας ικανοποιεί αισθητικά, να διαθέτει φινέτσα και κομψότητα, ώστε να σας αρέσει και να μην περνάτε απαρατήρητοι. Δείτε όλα τα διαθέσιμα χρώματα του μοντέλου στο οποίο θα καταλήξετε. Μη σας ξεγελάει μόνο η εμφάνιση, που δεν σημαίνει πάντα καλή ποιότητα (πχ μηχανικά δισκόφρενα, αναρτήσεις κλπ). Τιμή Συγκρίνετε πάντα τις τιμές μεταξύ ποδηλάτων ίδιας ποιότητας & τύπου, αλλά διαφορετικών εταιρειών. Προσέξτε τις ιδιαίτερα χαμηλές ή υψηλές τιμές. Ενημερωθείτε για εκπτώσεις και ειδικές προσφορές. Η βιομηχανοποίηση του ποδηλάτου έχει μειώσει το κόστος και υπάρχει μεγάλο εύρος τιμών, για κάθε πορτοφόλι. Μη ξεπερνάτε τις οικονομικές σας δυνατότητες & μη παρασύρεστε σε διαφορές χρημάτων που δεν ανταποκρίνονται σε διαφορές ποιότητας (φίρμες, μοντέλα κλπ). Συνυπολογίστε την επιπλέον δαπάνη αγοράς εξοπλισμού (φαναράκια, φτερά κλπ), αν αυτός δεν παρέχεται δωρεάν. Και μην ξεχνάτε: «Σωστό ποδήλατο δεν σημαίνει ξοδεύω πολλά χρήματα».

Εγγύηση Βεβαιωθείτε ότι το ποδήλατο πληροί τις προδιαγραφές ασφαλείας και παρέχει εγγύηση αντοχής υλικών, καλής λειτουργίας & ασφάλειας. Μάθετε τη διάρκεια, τους όρους, τη κάλυψη και τα ψιλά της γράμματα (για αναρτήσεις κλπ). Ρωτήστε αν για το μοντέλο που επιλέξατε υπάρχει: διαθεσιμότητα ανταλλακτικών, δυνατότητα μελλοντικών βελτιώσεων και εξειδικευμένο service. Σημαντικό είναι αν και κατά πόσο το service παρέχεται δωρεάν, είναι άμεσο & υπεύθυνο.

Υπηρεσίες Διαπιστώστε αν υπάρχει: διάθεση να ασχοληθούν μαζί σας, συνέπεια στην ενημέρωση, σωστή καθοδήγηση, σιγουριά και υπευθυνότητα. Ζητήστε να σας ενημερώσουν για τη σωστή χρήση και τα μυστικά του ποδηλάτου και τέλος μη ξεχνάτε ότι χρειάζεστε κάποιον που θα είναι κοντά σας όχι μόνο

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| πριν, αλλά κυρίως μετά την αγορά.<br>Τελική Επιλογή Η εξέλιξη του ποδηλάτου, οι γνώσεις και η συνέπειά μας θα σας βοηθήσουν να εκπληρώσετε τις επιθυμίες σας και παράλληλα να συνδυάσετε όλα τα παραπάνω, ώστε να επιλέξετε το ΙΔΑΝΙΚΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ για σας με ΛΙΓΟΤΕΡΑ ΧΡΗΜΑΤΑ & καλύτερη ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ από οπουδήποτε αλλού !<br>Κάνουμε πράξη όσα οι άλλοι δεν μπορούν...<br>οικονομικά και υπεύθυνα |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## **ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ**

Η συντήρηση του ποδηλάτου μας πρέπει να γίνεται σε τακτά χρονικά διαστήματα και αναλόγως της χρήσης. Απαραίτητος είναι και ο έλεγχος του ποδηλάτου. Συχνά ανακαλύπτουμε βίδες οι οποίες έχουν λασκάρει ή έχουν σπάσει. Ο συχνός έλεγχος θα αποτρέψει την ταλαιπωρία στο δρόμο.

### **1. Αλυσίδα**

Η αλυσίδα ενός ποδηλάτου δέχεται την περισσότερη δύναμη και έχει την περισσότερη φθορά. Πρέπει να λιπαίνεται μια φορά την εβδομάδα εφόσον το ποδήλατο χρησιμοποιείται καθημερινώς. Αν πάλι η χρήση του είναι πιο αραιή, τόσο πιο αραιή είναι θα είναι και η λίπανση της. Μετά από βροχή επιβάλλεται. Πρώτα πρέπει να καθαριστεί η αλυσίδα είτε με ειδικό καθαριστικό είτε με νερό, σαπούνι και μαλακό βουρτσάκι. Σκουπίζουμε με πανί για να καθαρίσει και απλώνουμε το λάδι γυρίζοντας ταυτόχρονα το πετάλι με το άλλο χέρι. Η εναλλαγή σε όλους τους δίσκους ταχυτήτων θα λιπαίνει όλο το σύστημα. Μερικά λεπτά μετά την εφαρμογή του λαδιού σκουπίζουμε το λάδι που περισσεύει με



ένα στεγνό και καθαρό πανί.

**2.Φρένα** Καθαρίζουμε προσεκτικά με πινέλο και βάζουμε μερικές σταγόνες λιπαντικού στις αρθρώσεις. Τα παπουτσάκια των φρένων καθαρίζονται με βρεγμένο πανί.

### **3. Μανέτες Φρένων**

Η λίπανσή τους πρέπει να γίνεται μηνιαίως. Μετά από βροχή επιβάλλεται. Τραβώντας την προς τα πίσω,λιπαίνουμετις αρθρώσεις.



### **4. Συρματόσχοινα φρένων & ταχυτήτων**

Στο ποδήλατο υπάρχουν αρκετά συρματόσχοινα. Με τον καιρό τα καλώδια ξεραίνονται εσωτερικά με αποτέλεσμα να μειώνουν την απόδοση των φρένων και τωνεκτροχιαστών. Λιπαίνουμεστις φωλιές των καλωδίων και κινούμε τα συρματόσχοινα μπρος – πίσω με τους μοχλούς ταχυτήτων ή φρένων, ώστε να προχωρήσει το λιπαντικό μέσα στο καλώδιο.

### **5.Αναρτήσεις**

Καθαρίζουμε με πανί τους κυλίνδρους της ανάρτησης και τιστσιμούχεςπου εκτίθενται σε σκόνη και χώμα.Λιπαίνουμετιςτσιμούχεςκαι τους συνδέσμους.



## **6. Ζάντες**

Καθαρίζουμε με βρεγμένο πανί το προφίλ της ζάντας του έρχεται σε επαφή με τα φρένα. Αν έχει αρκετά κατάλοιπα από τα φρένα, χρησιμοποιούμε ψιλό γυαλόχαρτο και τρίβουμε ομοιόμορφα.

## **Ο ΣΤΟΧΟΣ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ**

Η χρήση του ποδηλάτου για τις βόλτες και τις μετακινήσεις σας μπορεί να έχει πολλά οφέλη για την υγεία σας, τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική....

Όπως εξηγούν προπονητές και αθλητές η σωστή ποδηλασία μπορεί να βοηθήσει στο να αναπτύξετε και να διατηρήσετε ένα υγιές και καλογυμνασμένο σώμα χάνοντας περιττά κιλά γρήγορα και ανώδυνα αποκτώντας γραμμω-μένους μυς . Επιπλέον ποδηλατώντας θα βελτιώσετε σημαντικά την φυσική σας κατάσταση χωρίς να κινδυνεύετε ιδιαίτερα από τραυματισμούς αφού το σώμα δεν καταπονείται όπως για παράδειγμα στο τρέξιμο όπου οι κραδασμοί είναι πολλοί. Παρόλα αυτά τα επιθυμητά αποτελέσματα έρχονται μόνο με τη σωστή χρήση. Σημαντικό είναι να επιλεγθεί αρχικά το κατάλληλο ποδήλατο όσον αφορά τον τύπο (mountain, road, trekking κτλ.) αλλά και το σωματότυπο του ποδηλάτη. Γι'αυτό η αγορά του ποδηλάτου είναι καλό να γίνεται από εξειδικευμένα καταστήματα και κατόπιν δοκιμής.

Πέρα από την σωματική υγεία η ποδηλασία βελτιώνει σημαντικά και την ψυχική μας υγεία. Η ποδηλασία έχει ιδιαίτερα χαλαρωτική επίδραση λόγω της ομοιόμορφης, κυκλικής κίνησης που σταθεροποιεί τις σωματικές και συναισθηματικές λειτουργίες του οργανισμού. Αυτό μειώνει το άγχος την κατάθλιψη και άλλα ψυχολογικά προβλήματα. Η άσκηση βοηθάει επίσης την ορμονική ισορροπία. Ειδικότερα στην περίοδο κρίσης που διανύουμε, η

οικονομική λύση του ποδηλάτου φαίνεται πως έχει διπλά θετική επίδραση στην ψυχολογία μας.

## **ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ**

Μερικά οφέλη της ποδηλασίας στην υγεία για τον κάθε άνθρωπο και την κοινωνία γενικότερα είναι:

### **Ανοσοποιητικό σύστημα**

Το ανοσοποιητικό σύστημα υπάρχει για να προστατεύει το σώμα μας από μολύνσεις και διάφορες συνηθισμένες νόσους. Μελέτες έχουν δείξει ότι μια μέτριας έντασης φυσική δραστηριότητα, όπως η ποδηλασία, ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα, συνεισφέροντας έτσι στην υγιεινή ζωή. Επίσης, μειώνεται η πιθανότητα εμφάνισης όγκων, βοηθώντας στην πρόληψη σχετικών ασθενειών.

### **Σκελετικό σύστημα**

Πρόκειται για τον σκελετό που στηρίζει το σώμα, συγκρατεί τους μύες, τους τένοντες και τους συνδέσμους. Η συνεχής άσκηση δυναμώνει το σκελετό και αυξάνει την κινητικότητά του. Η ποδηλασία έχει θετικό αντίκτυπο στην οριστική πυκνότητα και δύναμη.

### **Μυϊκό σύστημα**

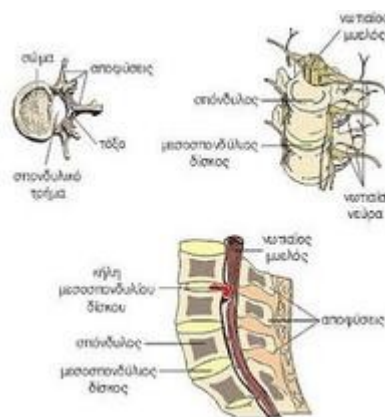
Ο ανθρώπινος οργανισμός αποτελείται από εκατοντάδες μύες, οι οποίοι πρέπει να χρησιμοποιούνται τακτικά, έτσι ώστε να διατηρείται μια υγιής σωματική γραμμή. Μια εβδομάδα χωρίς δραστηριότητα, μειώνει τη δύναμη του μυϊκού συστήματος έως και 50%, ενώ μακροπρόθεσμα ενδεχομένως και να βλάψει τους μύες μας. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τους ηλικιωμένους ανθρώπους, επειδή οι μύες τους συστέλλονται. Οι μύες των ποδιών είναι υπεύθυνοι για την άσκηση κατά την κίνηση των ποδιών στα πεδάλια, οι κοιλιακοί και οι ραχιαίοι σταθεροποιούν το σώμα και απορροφούν τους κραδασμούς, ενώ οι ώμοι και ο αυχένας στηρίζουν το σώμα στο τιμόνι. Όλα αυτά προπονούν και ενισχύουν το μυϊκό σύστημα, κάνοντας το πιο αποδοτικό. Εκτός 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, εκεί όπου υπάρχει πιθανότητα να συμβεί ολίσθηση σπονδύλου. 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 άλλου τρόπους άσκησης. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της πιθανότητας εμφάνισης πόνου στην πλάτη και άλλων σχετικών προβλημάτων.

## Προστασία χόνδρων

Η ποδηλασία είναι ιδιαίτερα ευεργετική στην προστασία και την ενδυνάμωση των χόνδρων, επειδή η στήριξη του σώματος από το ποδήλατο είναι τέτοια ώστε οι δυνάμεις του βάρους του ποδηλάτη μειώνονται σημαντικά. Η κυκλική κίνηση κατά την ποδηλασία βοηθά στη μεταφορά της ενέργειας και άλλων ουσιών μεταβολισμού στους χόνδρους, μειώνοντας την πιθανότητα αρθροπάθειας.



## Σωματικό βάρος & Παχυσαρκία

Η ποδηλασία είναι ιδανική για να βάζουμε στόχους σχετικούς με το βάρος μας καθώς το 70% του βάρους μας μεταφέρεται στη σέλα, έτσι ακόμη και άνθρωποι με περιορισμένη ευκινησία, λόγω μεγάλου βάρους, μπορούν να εξασκηθούν για να βελτιώσουν την φυσική τους κατάσταση και να διεγείρουν το μεταβολισμό τους. Η ποδηλασία επίσης συνεισφέρει στη μείωση βάρους μέσω της ενέργειας που καταναλώνεται.

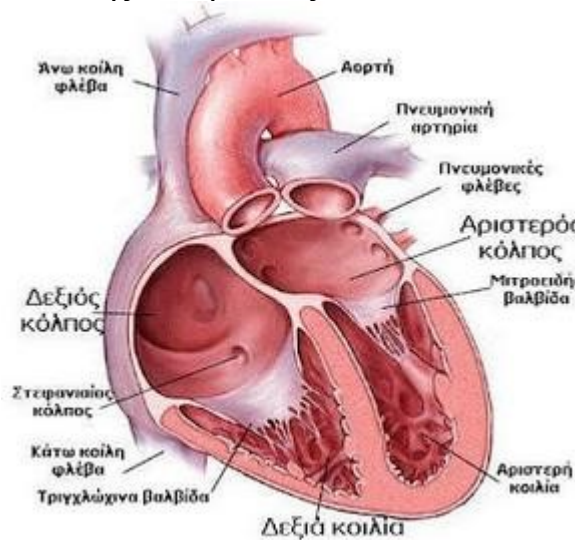
## Σωματικό λίπος και χοληστερίνη

Η ποδηλατική προπόνηση βοηθά τον οργανισμό να χρησιμοποιήσει τα αποθέματα λίπους του κι επίσης επιδρά στην ισορροπία της χοληστερίνης, ευνοώντας την καλή χοληστερίνη περισσότερο από την κακή χοληστερίνη, η

οποία απειλή την υγεία. Όσο το βάρος μειώνεται και η χοληστερίνη βελτιστοποιείται, ένας προστατευτικός μηχανισμός ενεργοποιείται για να βοηθήσει στο να συνεχίσουμε να ποδηλατούμε. Η τακτική άσκηση κατά τη διάρκεια της νεότητας αποτελεί έναν παράγοντα πρόληψης ενάντια στο υπερβολικό βάρος, μετά την ενηλικίωση.

### **Αρτηριακή Πίεση**

Η μετρίου επιπέδου ποδηλασία προλαμβάνει, ή τουλάχιστον μειώνει, την υψηλή αρτηριακή πίεση κι έτσι βοηθά την αποφυγή της προσβολής ή των τραυματισμών των οργάνων. Επίσης, η αρτηριακή πίεση μειώνεται λόγω του χαμηλότερου ρυθμού καρδιακών παλμών, κάτι το οποίο είναι αποτέλεσμα της τακτικής ποδηλασίας.



### **Καρδιά και καρδιαγγειακές παθήσεις**

Η καρδιά είναι ένα από το πιο σημαντικά όργανα για μια υγιή ζωή, αλλά ατροφεί από την υπολειτουργία. Η ποδηλασία είναι η ιδανική εξάσκηση για να δυναμώνει η καρδιά, με την λιγότερη φόρτιση της καρδιάς. Μειώνονται όλοι οι παράγοντες που προκαλούν έμφραγμα κατά 50%.

### **Οξυγόνο και κυκλοφορία του αίματος**

Το οξυγόνο είναι ζωτικής σημασίας για όλους τους βιολογικούς οργανισμούς. Είναι η βασική προϋπόθεση για την αναπνευστική διεργασία του ανθρώπου. Η αναπνοή συχνά διαταράσσεται από παχυσαρκία και έλλειψη άσκησης. Μεταξύ άλλων, η τακτική σωματική άσκηση ενισχύει τους μύες του αναπνευστικού συστήματος, κάτι που οδηγεί σε βελτίωση του αερισμού των πνευμόνων και, επομένως, έχει θετική επίδραση στην εισροή οξυγόνου στον οργανισμό.

### **Καρκίνοι**

Έχει παρατηρηθεί μείωση της πιθανότητας εμφάνισης καρκίνου του παχέος εντέρου, του μαστού, του προστάτη και του παγκρέατος, και πιθανόν των πνευμόνων και της μήτρας.

## **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 κόπωσης και ενισχύει την αίσθηση της ευημερίας.

## **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. Η ποδηλασία είναι ιδιαίτερα καλή γι αυτή τη διαδικασία, καταπολεμώντας το άγχος με δύο τρόπους: αφ ενός ικανοποιεί την ανάγκη για δράση, σε μια κοινωνία που οι άνθρωποι δεν έχουν χρόνο για κίνηση ή άσκηση κι αφ 'ετέρου εξισορροπεί την αυξημένη φόρτιση, κυρίως ψυχική και συναισθηματική.

## **Ψυχολογική φόρτιση (stress)**

Η ποδηλασία έχει σημαντική χαλαρωτική επίδραση λόγω της ομοιόμορφης, κυκλικής κίνησης που σταθεροποιεί τις σωματικές και συναισθηματικές λειτουργίες του οργανισμού. Αυτό εξουδετερώνει το άγχος, την κατάθλιψη και άλλα ψυχολογικά προβλήματα. Η άσκηση βοηθάει επίσης την ορμονική ισορροπία.

## **Ομορφιά κι ελκυστικότητα**

Η ομορφιά και η ελκυστικότητα είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με τη διάπλαση και την κατάσταση του σώματος. Η ποδηλασία μπορεί να επηρεάσει θετικά, ελέγχοντας το σωματικό βάρος και τη γράμμωση των μυών. Επίσης, το δέρμα επωφελείται από τις διαδικασίες του μεταβολισμού που διεγείρονται. Επιπλέον, η ποδηλασία επηρεάζει την σωματική αίσθηση, κάτι που αντικατοπτρίζεται στην αντίληψη των γύρω μας.

## **Φυσική προπόνηση**

Εκτός από την τακτική μέτρια άσκηση, το σώμα επωφελείται και από την κατά καιρούς πιο απαιτητική δραστηριότητα, η οποία βελτιώνει την φυσική

κατάσταση και παρέχει διέξοδο από τα καθημερινά προβλήματα. Η ποδηλασία μπορεί να προσφέρει πιο εντατική δραστηριότητα αρκετά εύκολα, αρκεί να ποδηλατούμε ταχύτερα ή σκληρότερα.

## Ποιότητα ζωής

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

## Δευτερεύοντα οφέλη

Ποδηλατώντας περισσότερο, ως εναλλακτική μετακίνηση για τη χρήση μηχανοκίνητων οχημάτων, επέρχονται ουσιαστικά οφέλη για την κοινωνία συνολικά, λόγω του καθαρότερου αέρα, της μειωμένης ηχορύπανσης και της μεγαλύτερης ανεξαρτησίας για τα παιδιά. Το ποδήλατο θα σας βοηθήσει επίσης να πετύχετε ευκολότερα τους στόχους σας, είτε θέλετε να αδυνατίσετε είτε να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση, απολαμβάνοντας ταυτόχρονα τις ομορφιές της φύσης.



ειδικά  
αντί

## **ΤΡΙΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΠΟΔΗΛΑΤΑ**

**Βουνού (Mountain):** Είναι το πιο δημοφιλές μοντέλο, ανεξάρτητα από τη χρήση του. Μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε ακόμη και στην πόλη, μιας και ο

σκελετός είναι γερός, με χοντρά τρακτερωτά λάστιχα και αρκετές ταχύτητες, για να τα βγάξετε πέρα στις δύσκολες ανηφόρες.

**Θαλάσσιο:** Δραστηριότητα καλοκαιρινή που συνδυάζει την άσκηση με την «εξερεύνηση» παράκτιων περιοχών και ήσυχων ορμίσκων.

**Πόλης (City):** Προορίζεται αποκλειστικά για την πόλη. Έχει φαρδιά λάστιχα, αλλά όχι τρακτερωτά, κατάλληλα μόνο για βατούς δρόμους.

## ΠΟΙΟ ΝΑ ΕΠΙΛΕΞΩ

- Αν πρόκειται να κινηθείτε μόνο μέσα στην πόλη και σε ασφαλτοστρωμένες διαδρομές, τότε το ποδήλατο πόλης (city) θα είναι το πλέον κατάλληλο για εσάς. Σε αυτή την κατηγορία ανήκει και το ποδήλατο δρόμου, όπως το αγωνιστικό – λεπτό μοντέλο με γυριστό τιμόνι και λεπτά λάστιχα. Προορίζεται για τους λάτρεις της ταχύτητας (πάντα μέσα στην πόλη).
- Αν είστε τύπος της εξοχής και σας αρέσουν οι αναβάσεις στις πλαγιές, τότε πρέπει να επιλέξετε το ποδήλατο βουνού (mountain), το οποίο είναι κατασκευασμένο γι' αυτές τις περιπτώσεις.
- Τέλος, αν είστε σε κάποιο παραθαλάσσιο θέρετρο και κάπου εκεί κοντά νοικιάζουν θαλάσσια ποδήλατα, μη διστάσετε να δοκιμάσετε τις δυνάμεις σας μαζί με την παρέα των διακοπών σας.

### 1. ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΒΟΥΝΟΥ



Το ποδήλατο βουνού, εκτός από πολύ καλή αεροβική άσκηση, που σημαίνει ότι γυμνάζει το καρδιοκυκλοφορικό – αναπνευστικό σύστημα, αποτελεί μία από τις καλύτερες δραστηριότητες για την ενδυνάμωση των ποδιών. Αν παρατηρήσετε τους ποδηλάτες, θα δείτε πόσο γραμμωμένους και σφιχτούς μηρούς έχουν (τετρακέφαλο, δικέφαλο), καθώς και γλουτιαίους – γάμπες. Επίσης, ανάλογα με την ένταση της ποδηλασίας και την κλίση του εδάφους, γυμνάζονται εξίσου καλά και οι κοιλιακοί, καθώς και το πίσω μέρος του μπράτσου (τρικέφαλοι).

**Ενδείκνυται:** Για όλα τα άτομα και για όλες τις ηλικίες. Ωστόσο, τα άτομα με περιττά κιλά θα πρέπει να επιλέγουν εύκολες διαδρομές (χωρίς μεγάλες κλίσεις) και να ποδηλατούν σε ήπιους ρυθμούς με τακτικά διαλείμματα. Αυτό γίνεται για να συνηθίσει ο οργανισμός σιγά-σιγά σε έναν υγιεινό τρόπο ζωής από αυτόν που ακολουθούσε μέχρι τώρα. Μπορεί να βελτιώσει τη φυσική αντοχή και το καρδιοαναπνευστικό σύστημα περισσότερο απ' ό,τι το τρέξιμο. Βοηθά στην ισορροπία του σώματος και ταυτόχρονα γυμνάζει συμμετρικά τους μυς της αριστερής και της δεξιάς πλευράς. Γυμνάζει αποτελεσματικά μηρούς αλλά παράλληλα δυναμώνουν οι γάμπες, τα χέρια και οι κοιλιακοί. Προσφέρει δύναμη και ευλυγισία και συντελεί στην απώλεια βάρους. Επίσης βοηθά και στην πρόληψη της παχυσαρκίας όπως και άλλων ασθενειών.

**Πόσο ασφαλές είναι:** Το mountainbike θα πρέπει να αποφεύγεται από άτομα με σοβαρά προβλήματα στη μέση και στη σπονδυλική στήλη, μιας και το ανώμαλο έδαφος προκαλεί κραδασμούς που μπορεί να επιδεινώσουν την κατάσταση. Επίσης, αν υπάρχει κάποια ευπάθεια στα γόνατα η συνεχόμενη άσκηση με ποδήλατο ίσως σας δημιουργήσει με τον καιρό πρόβλημα. Η ποδηλασία στο βουνό, εφόσον τηρούνται οι κανόνες ασφαλείας για τα ατομικά όρια καρδιακής συχνότητας, είναι η ασφαλέστερη από τις αεροβικές δραστηριότητες στη φύση, μιας και το σώμα στηρίζεται σε κάθισμα επιτυγχάνοντας μικρότερη φόρτιση στα γόνατα από κραδασμούς. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνετε όταν ποδηλατείτε σε πλαγιές και σε δρόμους με ανώμαλο έδαφος, όπου ο κίνδυνος τραυματισμού από πτώση είναι αυξημένος.

**Θερμίδες που καίτε σε 30'**

|                                |                 |                 |                 |
|--------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| <b>Σωματικό βάρος:</b>         | <b>50 κιλά</b>  | <b>70 κιλά</b>  | <b>90 κιλά</b>  |
| <b>Άσκηση μέτριας έντασης:</b> | <b>228 kcal</b> | <b>320 kcal</b> | <b>412 kcal</b> |

## **2. ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΘΑΛΑΣΣΗΣ**



Γυμνάζει μεγάλες μυϊκές ομάδες (πόδια - κοιλιακούς). Τονώνει το καρδιοαναπνευστικό και συντελεί στο κάψιμο αρκετών θερμίδων. Ο κορμός και τα χέρια συμμετέχουν ελάχιστα έως καθόλου, μιας και η κίνηση γίνεται μόνο με τα πόδια, πράγμα που σημαίνει πως δεν γυμνάζονται τόσο. Η δυνατότητα της αντίστροφης πεταλιάς δίνει την ευκαιρία να ξεκουραστούν οι μύες και να αποσυμφορηθεί η άρθρωση του ισχίου. Μετά από 1 ώρα θαλάσσιο ποδήλατο, θα αισθανθείτε σφιχτούς τους τετρακέφαλους σας. **Για ποιους ενδείκνυται:** Για όλη την οικογένεια. Προϋπόθεση, βέβαια, είναι να μπορεί ο επίδοξος ποδηλάτης να φτάσει τα πετάλια! Ακόμη και τα άτομα με περιττά κιλά μπορούν να κάνουν θαλάσσιο ποδήλατο, αφού το ειδικό κάθισμα προσφέρει αναπαυτική θέση και υποστήριξη στη μέση. Σε περίπτωση που έχετε προβλήματα στα γόνατα, μπορείτε να ρυθμίσετε την ταχύτητα της πεταλιάς μειώνοντας την αντίσταση του νερού και το βαθμό δυσκολίας.

**Πόσο ασφαλές είναι:** Ο κίνδυνος τραυματισμού είναι μηδαμινός και η τεχνική εκμάθησης πολύ εύκολη. Παρ' όλα αυτά, να αποφεύγετε να «ανοίγεστε» στα βαθιά. Κρατήστε, επίσης, ασφαλή απόσταση από τα βράχια, για να αποφύγετε το κύμα που γυρνάει χτυπώντας. Σε περίπτωση που δεν ξέρετε καλό κολύμπι, φορέστε τα ειδικά σωσίβια για να νιώθετε πιο ασφαλείς. Η πολύωρη έκθεση στον ήλιο είναι το μόνο αρνητικό και γι' αυτό το λόγο κάντε θαλάσσιο ποδήλατο μετά τις 5 το απόγευμα, φορώντας πάντα αντηλιακό, καπέλο και γυαλιά.

**Θερμίδες που καίτε σε 30'**

|                                |                 |                 |                 |
|--------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| <b>Σωματικό βάρος:</b>         | <b>50 κιλά</b>  | <b>70 κιλά</b>  | <b>90 κιλά</b>  |
| <b>Άσκηση μέτριας έντασης:</b> | <b>140 kcal</b> | <b>214 kcal</b> | <b>274 kcal</b> |

### 3. ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΠΟΛΗΣ

Δρα ευεργετικά στο καρδιαγγειακό σύστημα, βελτιώνοντας τη λειτουργία του. Παράλληλα, σας βοηθάει να διατηρήσετε την ελαστικότητα των μυών των ποδιών. Οι ειδικοί, μάλιστα, το συνιστούν όχι μόνο για τη βελτίωση της γενικότερης υγείας, αλλά και για όσους επιθυμούν να επιστρέψουν με ήπιο τρόπο στις αθλητικές δραστηριότητες που διέκοψαν για μεγάλο χρονικό διάστημα. Σύντομα θα δείτε ορατά αποτελέσματα στους μηρούς, στις γάμπες και σταδιακή σύσφιγξη των κοιλιακών μυών.

**Ενδείκνυται:** Για όλα τα άτομα στα οποία είναι επιτρεπτή η αεροβική άσκηση. Το ποδήλατο πόλης μπορεί να χρησιμοποιηθεί και από άτομα με μικροπροβλήματα στη μέση, μιας και οι δρόμοι είναι πιο ομαλοί από αυτούς των βουνών. Καλό είναι, πάντως, να αποφεύγετε τις απότομες ανηφόρες και να χρησιμοποιείται τις ταχύτητες για μεγαλύτερη διευκόλυνση. Αρχίστε αργά, εξοικειωθείτε με το ποδήλατο σας και μεταβείτε σταδιακά στις πιο δύσκολες διαδρομές.

**Πόσο ασφαλές είναι:** Σε περίπτωση που το ποδήλατο είναι ρυθμισμένο στα μέτρα σας και τηρείτε τη σωστή στάση στο σώμα, δεν κινδυνεύετε από κανέναν ιδιαίτερο τραυματισμό. Όταν φρενάρετε, χρησιμοποιείτε και τα δύο φρένα, γιατί αυτός είναι ο ασφαλέστερος τρόπος. Αν βγείτε για βραδινή βόλτα, φορέστε ανοιχτόχρωμα ρούχα για να σας βλέπουν οι οδηγοί και ελέγξτε αν λειτουργούν τα φανάρια σας.

#### **Θερμίδες που καίτε σε 30'**

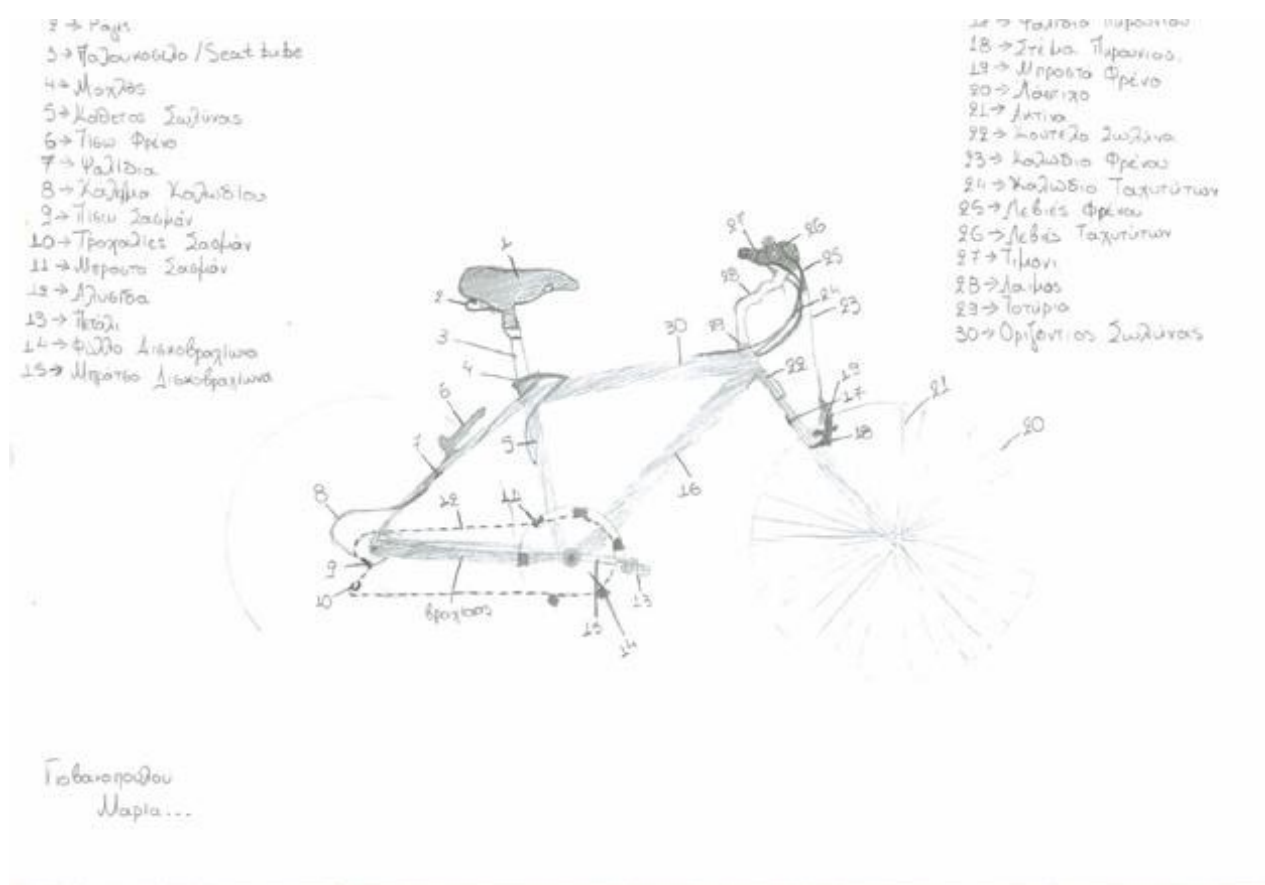
| <b>Σωματικό βάρος:</b>         | <b>50 κιλά</b>  | <b>70 κιλά</b>  | <b>90 κιλά</b>  |
|--------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| <b>Άσκηση μέτριας έντασης:</b> | <b>188 kcal</b> | <b>264 kcal</b> | <b>340 kcal</b> |
| <b>Άσκηση μεγάλης έντασης:</b> | <b>282 kcal</b> | <b>396 kcal</b> | <b>510 kcal</b> |

Η ποδηλασία δεν ωφελεί τόσο εκτός και αν το ποδήλατο βρίσκεται στη σωστή μορφή. Για να κάνουμε σωστά ποδήλατο θα πρέπει:

1. τα πόδια να μην είναι γυμνά και εκτεθειμένα αλλά να φοράμε ένα κολάν.
2. να μην ανασηκωνόμαστε από τη σέλα κατά τη διάρκεια της ποδηλασίας για να σπρώχνουμε με μεγαλύτερη δύναμη και για να αποφύγουμε τυχόν τραυματισμούς.

3. να μην καμπουριάζουμε ή να γέρνουμε είτε προς τα μπρος είτε προς τα πίσω.
4. για την προστασία της πλάτης μας μην ακουμπάμε πάνω στο τιμόνι για να «ξεκουραστούμε».
5. και τέλος να έχουμε τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα διατηρώντας τον κορμό και καταβάλλοντας δύναμη με το μπροστινό μέρος του πέλματος και όχι με τη φτέρνα.

## 6. ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ



### Βήμα 1ο. Μέτρηση καβάλου

Χρειάζεται να μετρηθεί το μήκος των ποδιών (χωρίς παπούτσια) μέχρι τον καβάλο. Για να βρει κανείς το μήκος του καβάλου του πρέπει να στηθεί με την πλάτη στον τοίχο χωρίς να φορά παπούτσια σε σκληρό έδαφος, κοιτώντας ευθεία μπροστά. Βάζει ένα βιβλίο ή ένα κομμάτι ξύλου στον καβάλο του (ακριβώς όπως η πίεση που ασκείται από τη σέλλα), κοντράροντας το

αντικείμενο στο τοίχο. Το σημείο που δείχνει στον τοίχο η πάνω επιφάνεια του αντικειμένου το μετράμε σε εκατοστά.

## **Βήμα 2ο. Μέγεθος ποδηλάτου**

Μέγεθος ποδηλάτου είναι το ύψος του κάθετου σωλήνα που συνδέει τη μεσαία τριβή με το seat tube. Οι σκελετοί ποδηλάτου μετριοούνται από το κέντρο της μεσαίας τριβής μέχρι την κορυφή του κάθετου σωλήνα κοντά στη σέλα. Για να αποφασίσει κάποιος ποιο είναι το σωστό μήκος ποδηλάτου πρέπει να πολλαπλασιάσει το μήκος του καβάλου του επί 0.67. Το μήκος του κάθετου σωλήνα πρέπει να είναι ίσο με τον αριθμό που θα βρει μετά τον πολλαπλασιασμό. Οι πολύ ψηλοί ποδηλάτες μπορεί να αισθάνονται άβολα, σύμφωνα με αυτούς τους τύπους. Σε τέτοιες περιπτώσεις μπορεί να αγοράσει ποδήλατο που θα είναι 25-28 πόντους μικρότερο από το μήκος του καβάλου του, ρισκάροντας σε σχέση με την γεωμετρία. Για τα ποδήλατα ορεινής ποδηλασίας ή τα ποδήλατα τύπου slopping ο σκελετός μπορεί να είναι περίπου 10-12 πόντους πιο μικρός από τα ποδήλατα κλασσικής γεωμετρίας δρόμου.

## **Βήμα 3ο. Ύψος σέλλας**

Είναι η πιο σημαντική μέτρηση για την ευχαρίστηση ακόμα και της πιο απλής βόλτας. Υπάρχουν δύο τρόποι μετρήσεων, ο μαθηματικός και ο πρακτικός. Στο πρώτο τρόπο μετρώντας το μήκος του καβάλου το πολλαπλασιάζεις με το 0.883. Το μήκος από το κέντρο της μεσαίας τριβής μέχρι την επιφάνεια της σέλλας θα είναι το αποτέλεσμα.

Ο δεύτερος τρόπος μπορεί να ελεγχθεί οποιαδήποτε στιγμή. Ο ποδηλάτης καθισμένος στη σέλλα σαν να ποδηλατεί ακουμπά τη φτέρνα στο πετάλι όταν αυτό είναι στο κατώτερο σημείο (φορώντας παπούτσια). Όταν η φτέρνα ακουμπά ίσα - ίσα το πετάλι σημαίνει ότι το ύψος της σέλλας είναι σωστό.

## **Βήμα 4ο. Πέλμα και πετάλι**

Το πέλμα του ποδιού πρέπει να πατάει σχεδόν με τη μύτη πάνω στο πετάλι έτσι ώστε να υπάρχει πολύ καλύτερη μεταφορά της δύναμης από το πόδι προς τον βραχίονα. Για να μετρήσει κανείς το σωστό σημείο πρέπει απλά να περνά το μεγάλο κόκαλο του μεγάλου δακτύλου του ποδιού από την νοητή ευθεία του άξονα του πεταλιού. Με αυτό τον τρόπο επιτυγχάνεται το σημείο που μεταφέρεται καλύτερα η δύναμη από το πόδι προς τον δισκοβραχίονα. Επίσης τα γόνατα θα πρέπει να εκτελούν την πιο απλή, φυσική κίνηση κατά την

διάρκεια μια πλήρους περιστροφής και να μην κουνιούνται δεξιά ή αριστερά.

### **Βήμα 5ο. Ράμμα – σέλλα**

Ράμμα στην ποδηλατική διάλεκτο εννοούμε την ρύθμιση της σέλλας ως προς την οριζόντια μετακίνηση της (μπροστά και πίσω), Δηλαδή το πόσο μακριά ή κοντά θα βρίσκεται σε σχέση με το τιμόνι. Η ρύθμιση του ράμματος είναι πολυπλοκότερη από άλλες μετρήσεις. Για να πετύχουμε κάτι τέτοιο θα πρέπει να βρισκόμαστε σε τελείως οριζόντιο έδαφος και να έχουμε ένα ράμμα (είναι μία συσκευή που έχει ένα βαρίδι στο κάτω μέρος, δείχνοντας πάντοτε την καθετότητα).

Ποδηλατώντας σταματάμε το πετάλι αφήνοντας τον βραχίονα σε οριζόντια θέση με το πόδι μας πάνω στο πετάλι. Ένας φίλος μας τοποθετεί το ράμμα κάτω από το γόνατο, στο σημείο που τελειώνει η επιγονατίδα. Αν το ράμμα που βρίσκεται κάτω από την επιγονατίδα περνά και από τον άξονα του πεταλιού η θέση είναι σωστή. Θυμηθείτε: δεν θα πρέπει να κουνηθείτε γιατί το αποτέλεσμα θα αλλοιωθεί και δεν θα είναι το αναμενόμενο. Σε περίπτωση που υπάρχει λάθος μετακινείτε τη σέλλα μπροστά ή πίσω ανάλογα με το πού χρειάζεται και επαναλαμβάνετε την ίδια διαδικασία. Συνήθως οι αθλητές αντοχής, ανηφόρας ή οι αθλητές ορεινής ποδηλασίας βάζουν τη σέλλα πιο πίσω αφού έτσι χρησιμοποιούν καλύτερα τη δύναμη τους ενώ οι σπρίντερ βάζουν τη σέλλα πιο μπροστά για καλύτερη επιτάχυνση και στροφάρισμα.

Η σέλλα για να μπορέσει να είναι άνετη θα πρέπει να είναι τελείως οριζόντια. Μια σέλλα αν είναι ψηλότερα η μύτη της ή το πίσω μέρος της, δεν δουλεύει σωστά και μπορεί να σπάσει, να κουράσει ή να τραυματίσει τον αθλούμενο. Επίσης δεν θα πρέπει να είναι στραβή ή σπασμένη, που πιθανόν να έχει προκληθεί από κάποια πτώση.

### **Βήμα 6ο. Ρύθμιση λαιμού - μήκος οριζόντιου σωλήνα**

Η ρύθμιση του λαιμού παίζει πολύ σημαντικό ρόλο κυρίως για την πολύ καλύτερη αναπνοή κατά την άσκηση, περισσότερη άνεση και αποφυγή τραυματισμών στην μέση και το λαιμό, αλλά και την καλύτερη κατανομή του βάρους πάνω στο ποδήλατο. Η ιδανική θέση ποικίλει, ανάλογα με τον κάθε ποδηλάτη, το στιλ του, την ευλυγισία του, τις αναλογίες του σώματος του, καθώς και την γεωμετρία του ποδηλάτου. Συνήθως η σωστή θέση του πάνω μέρους του σώματος έρχεται με τις ώρες προπόνησης, αναπτύσσοντας μια θέση όσο το δυνατόν πιο χαμηλά και πιο μακριά από τη σέλλα, αποκτώντας ευλυγισία.

### **Βήμα 7ο. Πλάτος τιμονιού**

Τα τιμόνια στα ποδήλατα δρόμου έχουν διάφορα πλάτη και γωνίες. Ένα τιμόνι

πιο πλατύ από το άνοιγμα των ώμων του αθλητή ανοίγει περισσότερο τα πνευμόνια με αποτέλεσμα να υπάρχει καλύτερος αερισμός αλλά και πολύ καλύτερος έλεγχος του ποδηλάτου, ωστόσο δεν είναι τόσο αεροδυναμική η θέση του αθλητή πάνω στο ποδήλατο

### **Βήμα 8ο. Μήκος βραχίονα - σχέσεις γραναζιών**

Το μήκος του βραχίονα μπορεί να είναι διαφορετικό από ποδηλάτη σε ποδηλάτη ανάλογα με το ύψος του και το στίλ του. Οι μεγαλύτεροι βραχίονες προσφέρουν πολύ καλύτερη άνεση βοηθούν στην πίεση πιο βαριών σχέσεων γραναζιών, με μικρότερο στροφάρισμα όπως οι αθλητές αναβάσεων. Αν κάποιος χρειάζεται στροφάρισμα αυτό γίνεται καλύτερα με τους κανονικούς βραχίονες. Τα ποδήλατα ορεινής ποδηλασίας χρησιμοποιούν συνήθως 2,5 χιλιοστά μεγαλύτερους βραχίονες από ότι τα ποδήλατα δρόμου. Οι σχέσεις των γραναζιών πάντως παρουσιάζουν μεγάλη ποικιλία σε γρανάζια και δίσκους. Ανάλογα με το τεραίν και το στίλ του καθενός μπορεί να διαλέξει τα κατάλληλα. Πάντως οι μικρότερες σχέσεις χρησιμοποιούνται πιο πολύ σε αγώνες, ενώ οι μεγαλύτερες σε ανηφορικά τεραίν ή ψυχαγωγικό χαρακτήρα.

## **ΑΝΑΤΟΜΙΑ & ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ**

Σας αρέσουν τα ποδήλατα; Αυτή την εποχή υπάρχει η τάση όλο και περισσότερου κόσμου προς την χρήση ποδηλάτων. Το σώμα μας και το ποδήλατο συνεργάζονται με έναν αρμονικό τρόπο, χαρίζοντας μας μεγάλες και όμορφες βόλτες, όπως επίσης ένα πολύ καλό καρδιοαναπνευστικό, δίνοντας μας καλύτερη ποιότητα ζωής και εξασφαλίζοντας ένα πιο καθαρό περιβάλλον. Μήπως τελικά το ανθρώπινο σώμα και το ποδήλατο έχουν περισσότερα κοινά από όσα νομίζουμε; Ας προσπαθήσουμε με τη βοήθεια της φαντασίας μας να ανακαλύψουμε με ένα διασκεδαστικό τρόπο την συνειρμική σχέση των μερών και λειτουργιών τους, κάνοντας και μια μικρή επανάληψη έτσι, σε ένα μικρό αλλά πολύ σημαντικό μέρος γνώσεων της Φυσικοθεραπείας. Το σύστημα προώθησης ενός ποδηλάτου, θα λέγαμε ότι στο μυϊκό σύστημα το αντιπροσωπεύουν οι πρωταγωνιστές μύες. Τα φρένα τα αντιπροσωπεύουν οι ανταγωνιστές μύες, και το τιμόνι παίζει το ρόλο των συνεργών μυών που θα επηρεάσουν και την τελική φορά του μέσα στο χώρο. Στο σώμα μας υπάρχουν μύες που συνεργάζονται για να σταθεροποιήσουν τον κορμό σε κάποια συγκεκριμένη στάση ή μορφή κίνησης. Η αντίστοιχη λειτουργία του ποδηλάτου

όσων αφορά αυτή την σταθεροποίηση την αναλαμβάνει η ταχύτητα της κίνησης. Όσο πιο αργά πάμε, τόσο λιγότερη σταθερότητα έχουμε όπως ακριβώς όσο πιο αργή η συνεργασία των μυών μειώνει την ικανότητα ισορροπίας μας. Το μπουκαλάκι στον σκελετό του ποδηλάτου θα λέγαμε ότι παίζει το ρόλο της ενέργειας που έχουν αποθηκευμένα οι μύες μας. Το μόνο που πρέπει να προσέξουμε είναι να είναι γεμάτο, να θυμόμαστε που είναι και να το χρησιμοποιούμε την κατάλληλη στιγμή έτσι ώστε να μην εξαντληθούμε από αφυδάτωση, όπως ακριβώς και οι μύες πρέπει μέσω της εξάσκησης να μπορούν να έχουν τον ανάλογο έλεγχο στην ενέργεια τους χωρίς να κάψουν τις πρωτεΐνες τους όταν οι απαιτήσεις είναι μεγάλες. Το ποδήλατο είναι ένα καταπληκτικό εργαλείο το οποίο εκμεταλλευόμενο την κίνηση των ποδιών μας αποκτά κυλώντας πάνω σε δυο ρόδες μεγαλύτερες ροπές και ταχύτητες από αυτές που έχουμε στο περπάτημα. Ανήκει σε μια “μονοδιάστατη πραγματικότητα” σε αντίθεση με το σώμα μας που ανήκει όταν κάθεσαι πάνω του σε μια “δισδιάστατη πραγματικότητα”. Η “δισδιάστατη πραγματικότητα” του σώματος περιέχει έναν αντίστοιχο δυισμό ο οποίος αποτελείται από μύες που σε αντίθεση και συγχρονισμό ολοκληρώνουν το απαιτούμενο έργο. Στην συγκεκριμένη περίπτωση οδήγησης του ποδηλάτου αυτή η αντίθεση έχει να κάνει με τα δυο πόδια μας τα οποία εναλλάξ κάμπτονται και εκτείνονται συγχρονισμένα, δίνοντας μια σταθερή περιστροφή στον άξονα του πεταλιού. Από κει και πέρα η κίνηση μεταφέρεται μονοδιάστατα μέχρι τον άξονα περιστροφής της ρόδας η οποία με τη σειρά της μας δίνει μια μονοδιάστατη κατεύθυνση στο χώρο με τη μορφή μιας γραμμής. Θα μπορούσε να πει κανείς ότι αυτή η μετατροπή της δισδιάστατης κίνησης του σώματος μας σε μονοδιάστατη μας δίνει ένα περίσσειμα ενέργειας το οποίο το εκμεταλλευόμαστε ως ταχύτητα άρα και μεγαλύτερη απόσταση μέσα σε ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα.



Το ποδήλατο έχει τρία βασικά είδη κίνησης. Κίνηση σε ίσιο επίπεδο που θα το παραλληλίζαμε κάπως τραβηγμένα με την ισομετρική συστολή του μυ στην οποία αναπτύσσεται δύναμη ίση με την αντίσταση και κίνηση σε κεκλιμένο επίπεδο που θα το παραλληλίζαμε επίσης με την ισοτονική συστολή του μυ αντίστοιχα. Μειομετρική συστολή κατά την οποία ο μυς υπερνικά την αντίσταση θα χαρακτηρίζαμε την αντίστοιχη κίνηση του ποδηλάτου στην ανηφόρα και πλειομετρική συστολή κατά την οποία η αντίσταση υπερνικά την δύναμη του μυός όπως ακριβώς στην κατηφόρα αφήνουμε με το χέρι στα φρένα να κυλήσει το ποδήλατο μας.

Το πολλαπλό γρανάζωμα το οποίο αποτελεί το σύστημα ταχυτήτων του ποδηλάτου αντιπροσωπεύεται στο ανθρώπινο σώμα από την απόσταση του μυός από το σημείο περιστροφής σε σχέση με την απόσταση του σημείου αντίστασης του βάρους ή κάποιας άλλης δύναμης. Ο μοχλοβραχίονας δύναμης αντιπροσωπεύεται στο ποδήλατο στο γρανάζι που βρίσκεται στον άξονα της πίσω ρόδας, ενώ ο μοχλοβραχίονας αντίστασης αντιπροσωπεύεται στο γρανάζι του άξονα του πεταλιού. Όσο μεγαλύτερο γρανάζωμα πίσω τόσο μεγαλύτερη δύναμη στην ρόδα αλλά με μικρή γραμμική ταχύτητα περιστροφής άρα και ροπής. Όσο μεγαλύτερο γρανάζωμα μπροστά, τόσο μικρότερη η δύναμη στη ρόδα αλλά με πολύ μεγαλύτερη ροπή και δυνατότητα μεγαλύτερης γραμμικής ταχύτητας. Τα καλώδια που εμπεριέχουν τα συρματόσχοινα που πάνε στα φρένα και τις ταχύτητες, θα λέγαμε ότι είναι οι νευρώνες σε συνάρτηση με το ηλεκτρικό ερεθισμό που τους διαπερνά σε κάθε μας κίνηση. Όσο καλύτερα ρυθμισμένα συρματόσχοινα τόσο καλύτερη απόκριση κινήσεων όπως ακριβώς το όσο πιο καλά εκπαιδευμένο και υγιές νευρικό σύστημα θα αποφέρει καλύτερα αντανακλαστικά και κατά συνέπεια καλύτερο έλεγχο. Η αλυσίδα του ποδηλάτου είναι ένα συνεχόμενο σύμπλεγμα κρίκων που έχει τη δυνατότητα να συνδέει τα μπροστά με τα πίσω γρανάζια όπως ακριβώς η ακτίνη και η μυοσίνη συστατικό μέρος των μυϊκών δεσμίδων συντελούν στην μεταφορά της θέλησης μας σε τάση των μυών.

Ο σκελετός του ποδηλάτου πάνω στον οποίο ενσωματώνονται όλα τα μέρη του έχει τεράστια σημασία για το είδος διαδρομών το οποίο μπορεί να καλύψει. Ο χοντρός σκελετός ενός mountain είναι κατασκευασμένος για μεγαλύτερη καταπόνηση βάρους σε σχέση με έναν λεπτό και ελαφρύ σκελετό μιας κούρσας που έχει το πλεονέκτημα της αντοχής στη διάρκεια μιας μετακίνησης αλλά αδυναμία στην απορρόφηση μεγάλων βαρών και πιέσεων. Κάτι αντίστοιχο συμβαίνει και στο μυϊκό σύστημα του ανθρώπου στο οποίο οι γραμμωτές μυϊκές ίνες διακρίνονται στις ερυθρές και στις λευκές. Οι ερυθρές ίνες έχουν μεγάλες ποσότητες μυοσφαιρίνης και σαρκοπλασμίνης και παρουσιάζουν παρατεταμένη συστολή και αντοχή. Οι λευκές αντίστοιχα έχουν μεγάλες ποσότητες σαρκοπλάσματος, συστέλλονται με μεγάλη ταχύτητα, αλλά

κουράζονται γρήγορα.

Τα ρουλεμάν στους άξονες περιστροφής ενός ποδηλάτου αντιπροσωπεύουν τις αρθρικές επιφάνειες οι οποίες πρέπει να είναι σε καλή κατάσταση για να αποφεύγονται οι επιπλέον τριβές μεταξύ των οστών.



Το ποτήρι που περικλείει τα ρουλεμάν αντιστοιχεί στους αρθρικούς θύλακες και καλή λίπανση αυτών αντιπροσωπεύεται από το διάρθριο υγρό. Στην περίπτωση του ποδηλάτου η λίπανση επιτυγχάνεται με την προσθήκη λιπαντικού που στο σώμα μας παράγεται από την κίνηση. Η ακινησία τόσο στο ποδήλατο όσο και στις αρθρώσεις μας επιφέρει ένα λιγότερο ολισθηρό περιβάλλον με μεγαλύτερες τριβές άρα και φθορές στα αντίστοιχα συστήματα. Τα λάστιχα του ποδηλάτου αντιστοιχούν φυσικά στους αρθρικούς χόνδρους, μεσοσπονδύλιους δίσκους ή μηνίσκους οι οποίοι είναι υπεύθυνοι για ένα μέρος της απορρόφησης των κραδασμών. Οι ακτίνες της ρόδας παίζουν κι αυτές ένα ρόλο απορρόφησης κραδασμών υψηλότερης συχνότητας από αυτή που δέχονται τα λάστιχα όπως ακριβώς τις απορροφούν και τα οστά μας με την σχεδόν μηδαμινή ελαστικότητα που διαθέτουν. Οι βίδες πάνω σε ένα ποδήλατο εξυπηρετούν την σταθεροποίηση των διαφόρων μερών του όπως ακριβώς ίδιο ρόλο παίζουν οι σύνδεσμοι και οι μύες για την σταθεροποίηση μεταξύ των οστών. Όσο περισσότερο χαλαρές βίδες τόσο περισσότερο ασταθείς επαφές αυτών των μερών με κίνδυνο αποκόλλησης σε αντιστοιχία με τα σημεία επαφής των οστών που κινδυνεύουν με εξάρθρωση. Πολύ σφικτές βίδες αντίστοιχα φέρνουν στα όρια ελαστικότητας το υλικό κατασκευής τους με κίνδυνο σπασίματος όπως αντίστοιχα κινδυνεύουν οι σύνδεσμοι και οι βραχυμένοι μύες με ρήξη ή θλάση. Ολοκληρώνοντας θα έλεγα ότι ψυχή του ποδηλάτου είναι τα κινούμενα μέλη μας πάνω του, όπως ψυχή της κίνησης των μελών μας είναι η συνείδηση και καλή επίγνωση της κατάστασης τους. Όσο πιο ισχυρά πόδια και πειθαρχημένη συνείδηση αντίστοιχα, τόσο μεγαλύτερο και πιο αποτελεσματικό το έργο που θέλουμε να φέρουμε εις πέρας.

Το μεγαλύτερο φυσιολογικό εύρος της τροχιάς μιας άρθρωσης θα μας επιφέρει στην κίνηση μεγαλύτερες ροπές και ταχύτητες όπως ακριβώς και η ψηλή θέση της σέλας θα επιτρέψει στο πόδι με την σχετικά μεγάλη έκταση του γονάτου (145 μοίρες περίπου) τις αντίστοιχα μεγαλύτερες ροπές, για πιο ξεκούραστες

βόλτες. Οι ανακλαστήρες του ποδηλάτου αντιπροσωπεύονται στο ανθρώπινο σώμα από τα μάτια μας και το κουδούνι από το στόμα μας. Το φως αντίστοιχα αντιπροσωπεύεται από την νοηματική ικανότητα των χεριών μας ή των μυών του προσώπου τα οποία είναι ικανά για σινιάλα πρόκλησης της προσοχής στο χώρο. Τελειώνοντας ας υπενθυμίσουμε ότι ο στόχος του φυσικοθεραπευτή όπως και του συντηρητή του ποδηλάτου είναι ή όσο το δυνατό καλύτερη αιτιολογική επίγνωση των προβλημάτων που έχουν δημιουργηθεί ή θα προκύψουν, με σκοπό την αποκατάσταση της φυσιολογικής λειτουργίας τους αντίστοιχα, με την ταυτόχρονη διαμόρφωση εκείνων των παραγόντων που θα επιφέρουν το μικρότερο δυνατό κόστος και φθορά στο ίδιο έργο.

### **ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΩΣ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟ ΜΕΣΟ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ**



Το ποδήλατο είναι μια προφανής φυσική επιλογή. Σήμερα, στην εποχή της ταχύτητας και των ανέσεων, το ποδήλατο αντιπροσωπεύει μια επιθετική στάση. Ανήκει σε αυτούς που αρνούνται να υποταχτούν στη μορφή που παίρνει ο κόσμος μας, που προτιμούν τη σύγκρουση από την παραίτηση, που πιστεύουν στη συλλογική βίωση της πόλης και όχι στην προσωπική θωράκιση. Ανήκει σε αυτούς που επιθυμούν, με απλές και σεμνές επιλογές στην καθημερινότητά τους, να δείχνουν ένα δρόμο διαφορετικό, να γράφουν μια πρόταση για μια αλλιώςτική πόλη. Το ποδήλατο ανήκει στις πολιτικές ανάπλασης. Η παρουσία του είναι ένα αλάνθαστο κριτήριο ποιότητας για το αστικό περιβάλλον.

### **ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΒΟΗΘΑΕΙ ΣΤΗΝ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗ ΧΡΟΝΟΥ**



Με το ποδήλατο ξεκινάμε από την πόρτα του σπιτιού μας και δεν χρειάζεται χρόνος για να πάμε από την πόρτα μας μέχρι εκεί που παρκάραμε το αυτοκίνητό μας ή μέχρι τη στάση ώστε να καθυστερούμε ακόμη περισσότερο. Το ποδήλατο τις ώρες αιχμής έχει μέση ταχύτητα κυκλοφορίας 20km/h, το αυτοκίνητο 8km/h και ο πεζός 5km/h (για την Θεσσαλονίκη η μέση ταχύτητα του αυτοκινήτου είναι 6km/h).

Το ποδήλατο τις ώρες αιχμής σε οδούς με μεγάλο κυκλοφοριακό φόρτο συνεχίζει να έχει μέση ταχύτητα κυκλοφορίας 20km/h και ο πεζός 5km/h, ενώ το αυτοκίνητο έχει μέση ταχύτητα μικρότερη από αυτή του πεζού.

Με το ποδήλατο φτάνουμε ακριβώς στην πόρτα του προορισμού μας και δεν σπαταλάμε χρόνο βαδίζοντας από εκεί που παρκάραμε ή από την στάση που κατεβήκαμε μέχρι την πόρτα του τελικού μας προορισμού σπαταλώνοντας ακόμη περισσότερο χρόνο.

Με το ποδήλατο δεν χρειάζεται να χάνουμε χρόνο δουλεύοντας περισσότερο α) για την αγορά του αυτοκινήτου, την συντήρηση, την επισκευή, την περιποίηση, τα καύσιμα, το πάρκινγκ και όλα τα τακτικά και έκτακτα έξοδά του ή β) για την κατ' έτος πληρωμή εισιτηρίων, κομίστρων ταξί κ.λ.π.

Με ποδήλατο κυκλοφορούμε και ασκούμεστε ταυτόχρονα, χωρίς να χρειάζεται να ξοδεύουμε από τον πολύτιμο χρόνο μας σε γυμναστήρια, στάδια, κολυμβητήρια κ.λ.π.

Το ποδήλατο είναι η ιδανικότερη λύση για κυκλοφορία εντός πόλης αφού το 30% των μετακινήσεων με αυτοκίνητο μέσα στις πόλεις αφορά αποστάσεις μικρότερες των 3 χιλιομέτρων.

Το ποδήλατο θα μπορούσε να είναι η ιδανικότερη λύση και για μεγάλες αποστάσεις εκτός κέντρου, συνδυαζόμενο με τα υπόλοιπα δημόσια μέσα

συγκοινωνίας (μετρό, τρένο, προαστιακό, λεωφορεία, τραμ).

Με το ποδήλατο δεν χρειάζεται προγραμματισμός, ξεκινάμε όποτε το αποφασίσουμε, φτάνουμε στην ώρα μας χωρίς να αγχωνόμαστε πότε θα φύγουμε, που και πότε θα παρκάρουμε, πότε θα φτάσουμε κ.λ.π.

Το ποδήλατο εξαιτίας του μεγέθους, του βάρους και της κατασκευής του είναι πιο γρήγορο και πιο ευέλικτο από τα υπόλοιπα μέσα μετακίνησης. Επίσης μπορεί να μεταφερθεί μέσα σε μέσα μαζικής μεταφοράς όπως στο τρένο, το μετρό και το τράμ.

Ποδήλατο χρησιμοποιούν ακόμη και σήμερα σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες οι ταχυδρόμοι, ακριβώς επειδή είναι «ταχύ» στον «δρόμο» δηλ. είναι το μοναδικό μέσο που πηγαίνει από πόρτα σε πόρτα χωρίς καθυστερήσεις.

## Η ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ ΣΤΗΝ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗ ΧΡΗΜΑΤΩΝ



Με το ποδήλατο δεν ξοδεύουμε χρήματα για εισιτήρια, κόμιστρα ταξί κ.λ.π. που ετησίως επιβαρύνουν σημαντικά τον οικονομικό μας προϋπολογισμό.

Με το ποδήλατο εξοικονομούμε χρήματα από την συντήρηση, την επισκευή, την περιποίηση και τα καύσιμα του αυτοκινήτου. Έχει υπολογιστεί ότι τα μηνιαία έξοδα ενός αυτοκινήτου αντιστοιχούν στο 22% του καθαρού εισοδήματος ενός μέσου μισθωτού χωρίς να υπολογίζονται τα καύσιμα, η τιμή των οποίων ανεβαίνει συνεχώς.

Με το ποδήλατο δεν ξοδεύουμε χρήματα που θα δίναμε για παρκάρισμα στο κέντρο της πόλης και για τη μηνιαία φύλαξη του αυτοκινήτου μας.

Με το ποδήλατο δεν υπάρχει λόγος για αγορά ενός δεύτερου αυτοκινήτου πόλης.

Με το ποδήλατο δεν ξοδεύουμε χρήματα για πάγια και έκτακτα έξοδα όπως για

εφορία, τέλη κυκλοφορίας, ασφάλεια, οδική βοήθεια, κτεο, βλάβες, πρόστιμα παραβάσεων, διόδια κ.λ.π.

Με το ποδήλατο κερδίζουμε χρόνο και χρήμα, αφού αξιοποιώντας τις ώρες εργασίας που χάνονται λόγω κυκλοφοριακής συμφόρησης, κερδίζουμε ένα υψηλότερο εισόδημα.

Με ποδήλατο κυκλοφορούμε και ασκούμαστε ταυτόχρονα, εξοικονομώντας χρήματα που θα δίνουμε για δίαιτες και συνδρομές γυμναστηρίων, σταδίων, συλλόγων κ.λ.π.

Ποδηλατώντας αποκτούμε σωματική και ψυχική υγεία χάρη στην τακτική άσκηση, εξοικονομώντας χρήματα που θα δίνουμε σε γιατρούς και φάρμακα.

Το ποδήλατο είναι το φθηνότερο και οικονομικότερο μέσο μετακίνησης για τον χρήστη του, αφού χαλάει σπάνια και η αγορά και η συντήρησή του κοστίζει λίγο.

Το ποδήλατο γενικά συμβάλλει στη μείωση των συνολικών δαπανών κάθε νοικοκυριού.

## **ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ**



Η χρήση του ποδηλάτου θα μπορούσε να αυξηθεί σημαντικά στην χώρα μας, εφόσον βέβαια και οι ανώτεροι κάνουν κάτι για αυτό, όπως να κατασκευάσουν περισσότερους ποδηλατοδρόμους και να παραδειγματιστούν από άλλες χώρες, οι οποίες είναι πιο ανεπτυγμένες σε αυτόν τον τομέα. Θα έπρεπε να διαφημίζεται πολύ περισσότερο το ποδήλατο, όχι μόνο από το internet, αλλά και από την τηλεόραση, με τα φυλλάδια και από εκστρατείες, δηλαδή να προωθήσουμε τους πολίτες μέσα από αυτή την πράξη, να πραγματοποιήσουμε μέρες αποχής από το αυτοκίνητο και να χρησιμοποιήσουμε το ποδήλατο στους δρόμους στους οποίους δεν θα υπάρχει δείγμα αυτοκινήτου. Επίσης αν θέλουμε να ωθήσουμε κάποιον να χρησιμοποιήσει το ποδήλατο ,τότε σίγουρα θα έπρεπε

να του δώσουμε πληροφορίες για το καλό που κάνει, όχι μόνο στον εαυτό μας, αλλά και στο περιβάλλον.

## ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ ΣΕ ΩΡΕΣ ΑΙΧΜΗΣ



Σε κάθε πόλη υπάρχουν πολλά προβλήματα σχετικά με την μετακίνηση, διότι κάθε πολίτης μεταφέρεται από μέρος σε μέρος με ένα μεταφορικό μέσο, όπως τα αυτοκίνητα, ταξί, λεωφορεία, κ.λ.π, με αποτέλεσμα να δημιουργείται μια σύγχυση στους δρόμους και να μην μπορεί να κυκλοφορήσει κανένας μας. Το ποδήλατο είναι μια πολύ καλή λύση για το πρόβλημα αυτό, διότι έχει τα εξής πλεονεκτήματα και για εμάς τους ίδιους :

- Με το ποδήλατο δεν χάνουμε χρόνο περιμένοντας στην στάση ή στο σταθμό το δημόσιο μέσο συγκοινωνίας που μπορεί να περνάει κάθε μισή ώρα, να έχει κολλήσει, να έχει πάθει βλάβη ή να μην έχει ξεκινήσει καν.
- Το ποδήλατο δεν κολλάει στην κίνηση και δεν μποτιλιάρεται όπως τα αυτοκίνητα και τα ταξί και επομένως δεν καθυστερεί.

- Το ποδήλατο δεν είναι υποχρεωμένο να σταματάει σε στάσεις όπως τα αστικά λεωφορεία και τα υπόλοιπα μέσα δημόσιας συγκοινωνίας.
- Με το ποδήλατο παρκάρουμε οπουδήποτε και δεν χρειάζεται να ψάχνουμε πάρκινγκ με τις ώρες κάνοντας ατελείωτους κύκλους, με αποτέλεσμα να μην ξοδεύουμε χρόνο.

## ΕΙΣΠΝΟΗ ΡΥΠΩΝ ΑΠΟ ΠΟΔΗΛΑΤΗ ΚΑΙ ΑΠΟ ΟΔΗΓΟ

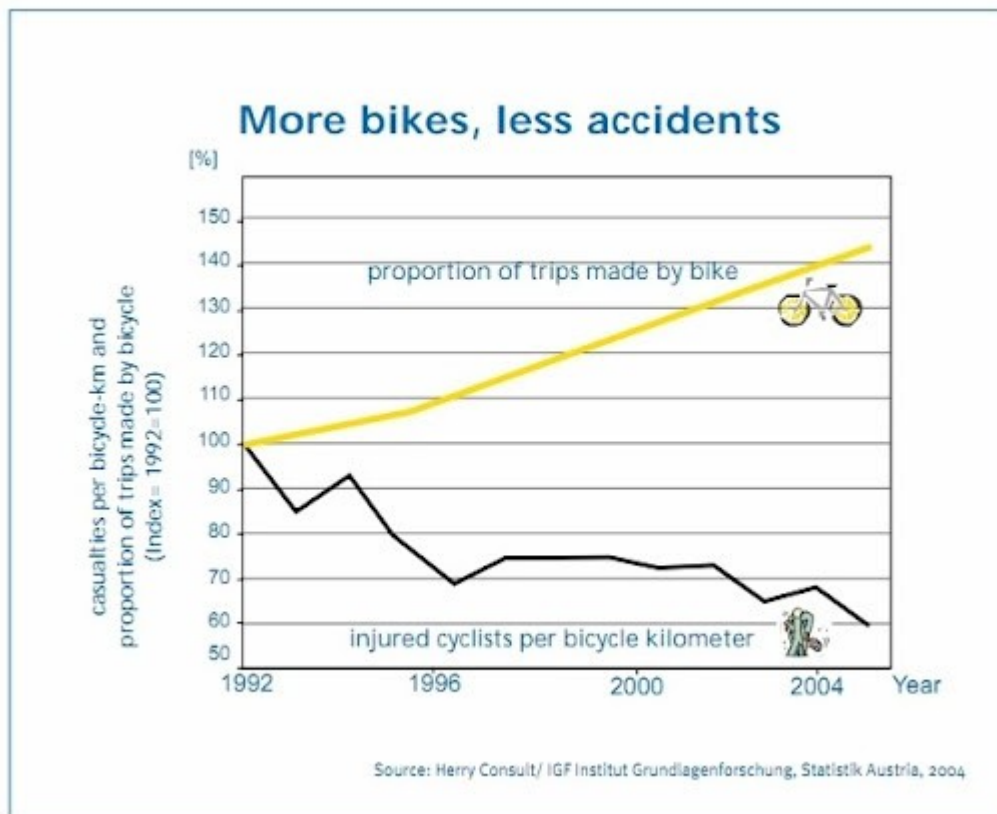


Η συνεχής αύξηση των αυτοκινήτων οξύνει τα προβλήματα περιβάλλοντος, ποιότητας ζωής αλλά και υγείας των κατοίκων στις ελληνικές πόλεις προς δόξα της ρύπανσης, του θορύβου, της άκρως ανθυγιεινής – σωματικά αλλά και ψυχικά – μετακίνησης με αυτοκίνητο για κάθε επαγγελματική ή προσωπική μας ανάγκη, των καθυστερήσεων, των ατυχημάτων, της συρρίκνωσης του χώρου του πεζού και του περιορισμού του πρασίνου.

Πολλοί λανθασμένα πιστεύουν ότι ο ποδηλάτης εισπνέει περισσότερα καυσαέρια από έναν οδηγό αυτοκινήτου. Η έρευνα έχει δείξει ότι ο ανώτατος μέσος όρος της συγκέντρωσης ρύπων που εισπνέουν σε μία ώρα οι ποδηλάτες και οι οδηγοί αυτοκινήτου στην ίδια διαδρομή κατά τον ίδιο χρόνο σε  $\mu\text{g}/\text{m}^3$  είναι:

- Μονοξείδιο του άνθρακα (CO) 2670 έναντι 6730 για ποδηλάτη και οδηγό αυτοκινήτου αντίστοιχα.
  - Διοξείδιο του Αζώτου (NO<sub>2</sub>) 156 έναντι 277 για ποδηλάτη και οδηγό αυτοκινήτου αντίστοιχα.
  - Βενζόλιο 23 έναντι 138 για ποδηλάτη και οδηγό αυτοκινήτου αντίστοιχα.
  - Τολουόλιο 72 έναντι 373 για ποδηλάτη και οδηγό αυτοκινήτου αντίστοιχα.
  - Ξυλόλιο 46 έναντι 193 για ποδηλάτη και οδηγό αυτοκινήτου αντίστοιχα.
- Ένας ποδηλάτης εισπνέει κατά μέσο όρο 2.3 φορές μεγαλύτερο όγκο αέρα από έναν οδηγό αυτοκινήτου αλλά εντός του αυτοκινήτου τα ποσοστά ρύπων είναι ως και 8 φορές μεγαλύτερα απ' ότι στον εξωτερικό χώρο δηλαδή στον ατμοσφαιρικό αέρα. Από όλα τα παραπάνω διαπιστώνουμε ότι ένας οδηγός αυτοκινήτου επιβαρύνεται πολύ περισσότερο από έναν ποδηλάτη.

## Ο ΜΕΙΩΜΕΝΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ ΜΕ ΠΟΔΗΛΑΤΟ



Η λανθασμένη εντύπωση ότι η κυκλοφορία στην πόλη με ποδήλατο είναι επικίνδυνη οφείλεται σε συμπεράσματα βασισμένα σε ελλιπή εμπειρία, σε έλλειψη γνώσεων και εκπαίδευσης, σε προτροπή του οικογενειακού περιβάλλοντος και σε προσωπικό φόβο. Δεν υπάρχει καμία απόδειξη ότι το

ποδήλατο είναι πιο επικίνδυνο από το αυτοκίνητο και τα υπόλοιπα μέσα, ενώ υπάρχουν αρκετές ενδείξεις ότι είναι πιο ασφαλές. Ο συνακόλουθος κίνδυνος ατυχημάτων κατ' άτομο με μέγιστο το εκατό είναι 100 για το αυτοκίνητο, 9 για το λεωφορείο, 3 για το τρένο και το μετρό και 2 για το ποδήλατο. Αν και το ποδήλατο είναι εκτεθειμένο στα αυτοκίνητα, έχει αποδειχθεί ότι μόνο το 0.3% των ποδηλατικών ατυχημάτων περιλαμβάνουν συγκρούσεις αυτοκινήτων πάνω σε ορθά προπορευόμενο ποδηλάτη. Τα ατυχήματα με ποδήλατο είναι πολύ πιο ήπια και ακίνδυνα, σε αντίθεση με τα ιδιαίτερα σοβαρά τροχαία ατυχήματα που προκαλούνται από τα υπόλοιπα μέσα μεταφοράς, εξαιτίας της ταχύτητας και της μάζας τους. Το ποδήλατο είναι ακίνδυνο για τους πεζούς, τα παιδιά και τα ζώα που κυκλοφορούν στις πόλεις, αλλά και για τον αναβάτη του, σε αντίθεση με το αυτοκίνητο που αποτελεί απειλή για τους υπόλοιπους χρήστες του δρόμου και εξολοθρεύει χιλιάδες ανθρώπους κάθε χρόνο. Περισσότερα ποδήλατα, βελτιώνουν την ασφάλεια της κυκλοφορίας στην πόλη. Περισσότερα ποδήλατα αναγκάζουν τους οδηγούς να προσέχουν περισσότερο. Το ποδήλατο έχει πολύ καλύτερη ορατότητα από το αυτοκίνητο, εξαιτίας της καλύτερης και ψηλότερης θέσης οδήγησης. Η ενημέρωση, η παιδεία και η εκπαίδευση είναι παράγοντες πρωταρχικής σημασίας για την ασφάλεια. Διαβάζοντας τα υπόλοιπα ερωτήματα μπορείτε να αποκτήσετε τις γνώσεις για ασφαλή, ξεκούραστη και ευχάριστη κυκλοφορία με ποδήλατο.

## ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ



- Το ποδήλατο δεν καταναλώνει καύσιμα και πρωτογενή ενέργεια σε αντίθεση με όλα τα υπόλοιπα μέσα μεταφοράς. Η κατανάλωση πρωτογενούς ενέργειας κατ' άτομο με βάση το εκατό, είναι 0 για το ποδήλατο, 30 για το λεωφορείο, 34 για το μετρό και το τρένο και 100 για το αυτοκίνητο.
- Το ποδήλατο συμβάλει στην εξοικονόμηση των μη ανανεώσιμων ενεργειακών φυσικών πόρων σε αντίθεση με όλα τα υπόλοιπα μέσα μεταφοράς που τους κατασπαταλούν αφειδώς.
- Το ποδήλατο βοηθά στην μείωση της εξάρτησης των πολιτών από τις ενεργειακές ανάγκες.
- Το ποδήλατο είναι το πιο αποδοτικό μηχανήμα που κατασκευάστηκε ποτέ αφού μετατρέποντας την ενέργεια ενός λίτρου βενζίνης σε θερμίδες, θα μπορούσαμε να κάνουμε 1.275 χιλιόμετρα.
- Το ποδήλατο έχει μηχανή τον ίδιο τον αναβάτη του.
- Το ποδήλατο για να κινηθεί χρησιμοποιεί την ενέργεια που απελευθερώνεται από την κατανάλωση και καύση των τροφών (θερμίδες), οι οποίες αν δεν καίγονται, συσσωρεύονται με τη μορφή λίπους και οδηγούν στην παχυσαρκία.
- Η τροφή είναι η πιο ανακυκλώσιμη μορφή ενέργειας στον πλανήτη.
- Ένας ποδηλάτης κινείται 4 φορές γρηγορότερα από έναν πεζό χρησιμοποιώντας την ίδια ενέργεια.

## ΜΕ ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΩ ΧΩΡΟ



Το

μεγαλύτερο πρόβλημα της πόλης του 21ου αιώνα θα είναι η ανεπάρκεια χώρου. Ειδικά για το αυτοκίνητο δεν θα υπάρχει πολύς χώρος. Ούτε για την κίνηση,

ούτε για τη στάθμευσή του. Όσοι επιμένουν να διατηρούν το προνόμιο της χρήσης αυτοκινήτου στις ευαίσθητες περιοχές των πόλεων θα αγοράζουν αυτό το προνόμιο πολύ ακριβά, όσο θα είναι πραγματικά το ενεργειακό, περιβαλλοντικό και αισθητικό κόστος που θα προκαλούν. Το ποδήλατο είναι ένα μικρό μεταφορικό μέσο. Η κατανάλωση χώρου κατ' άτομο με μέγιστο το εκατό, είναι 6 για το μετρό και το τρένο, 8 για το ποδήλατο, 10 για το λεωφορείο και 100 για το αυτοκίνητο. Το ποδήλατο καταλαμβάνει ελάχιστο χώρο όταν κινείται, σταθμεύεται, μεταφέρεται ή αποθηκεύεται. Βοηθάει στην βελτίωση της πρόσβασης αφού φτάνεις παντού, εύκολα και γρήγορα. Δεν έχει πρόβλημα κυκλοφορίας, εξαιτίας του μικρού χώρου που καταλαμβάνει στο οδόστρωμα. Συμβάλει στην μείωση της πυκνότητας των οχημάτων και της κυκλοφοριακής συμφόρησης της πόλης. Βελτιώνει την κυκλοφοριακή ροή των οχημάτων. Δεν έχει πρόβλημα στάθμευσης εξαιτίας του μικρού χώρου που καταλαμβάνει και παρκάρει εύκολα και παντού. Συμβάλει στην βελτίωση του προβλήματος πάρκινγκ στην πόλη. Βελτιώνει την εικόνα της πόλης και καταπολεμά το άναρχο πάρκινγκ. Εξοικονομεί χώρο παντού, αποθηκεύεται εύκολα και δίνει τη δυνατότητα για καλύτερη αξιοποίηση του χώρου στο σπίτι, τη γειτονιά και την πόλη. Εξαιτίας του βάρους του και του μικρού χώρου που καταλαμβάνει μεταφέρεται εύκολα και παντού και μπορεί να βρίσκεται κάθε στιγμή δίπλα μας. Έχει μεγάλη μεταφορική ευελιξία, εξαιτίας του μεγέθους του φορτώνεται εύκολα στο μετρό, το τρένο, το κτελ, το πλοίο, το αυτοκίνητο και μπορούμε να συνδυάσουμε την χρήση του με αυτά. Το ποδήλατο, εξαιτίας του μεγέθους του, συνυπάρχει αρμονικά στον δρόμο μαζί με τα υπόλοιπα μέσα μεταφοράς και τους πεζούς στον δρόμο, τον λεωφορειόδρομο και τον πεζόδρομο.

### **Τα πλεονεκτήματα του ποδηλάτου συγκριτικά με άλλα μέσα μεταφοράς**

#### **Ποδήλατο και αυτοκίνητο**



Η αγορά και συντήρηση ενός ποδηλάτου κοστίζει ελάχιστα. Το ποδήλατο κινείται με την ενέργεια που παίρνει ο άνθρωπος από την τροφή του. Δεν καταναλώνει λοιπόν καύσιμα και επιπλέον δεν έχει έξοδα λειτουργίας όπως παρκάρισμα, φόρους κλπ.

Σε πειράματα που έγιναν στην Αθήνα από το σύλλογο "Φίλοι του Ποδήλατου" σε συνεργασία με την Ένωση Ελλήνων Συγκοινωνιολόγων κάτω από καθημερινές συνθήκες κυκλοφορίας, βρέθηκε ότι το ποδήλατο, για αποστάσεις μέχρι 13 χιλιόμετρα είναι γρηγορότερο από το αυτοκίνητο. Ένας ποδηλάτης καταναλώνει 15 θερμίδες ανά χιλιόμετρο και κιλό, ένα ποσοστό που ισοδυναμεί με το 4% της ενέργειας που καταναλώνει για την κίνηση ενός αυτοκινήτου και του οδηγού του.

Το ποδήλατο στην πόλη:

- Ξεκινά αμέσως
- Είναι το πιο ευέλικτο μέσο μεταφοράς (δεν σταματά στο μποτιλιάρισμα)
- Παρκάρει παντού (10 ποδήλατα πιάνουν χώρο ίσο με ένα αυτοκίνητο)
- Μεταφέρεται εύκολα πάνω από σκάλες, πεζοδρόμια και πεζόδρομους

## **ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ**



Στην εποχή μας η χρήση του ποδηλάτου συνεχώς αυξάνεται. Η ανάγκη της ανέξοδης μετακίνησης, της άσκησης και πάνω από όλα της σωματικής και ψυχικής ισορροπίας του ανθρώπου σε σχέση με τη φύση, είναι βασικοί άξονες χρησιμότητας του ποδηλάτου. Παράλληλα η ποδηλασία ως άθλημα και μάλιστα ολυμπιακό, αποτελεί σημείο επαφής ανθρώπων, ομάδων και κρατών.

#### Κοινωνικοποίηση μέσω του ποδηλάτου & τουρισμός

Το ποδήλατο είναι απόλαυση, γιατί είναι μια δραστηριότητα ζωής, ένα μέσο για να γνωρίσεις κόσμο. Επίσης το ποδήλατο είναι ένα εξαιρετικό μέσο γνωριμίας με νέους ανθρώπους. Με το ποδήλατο μπορείς να μετακινηθείς, δεν χρειάζεται να ψάξεις για να παρκάρεις, σταματάς σε οποιοδήποτε σημείο, μπορείς να μιλήσεις με έναν φίλο σου. Αποτελεί λοιπόν και ένα στοιχείο κοινωνικοποίησης, κάτι το οποίο λείπει στις μέρες μας από την Ελληνική πόλη.

Ο ποδηλατικός τουρισμός είναι ένας ανερχόμενος τύπος ποιοτικού τουρισμού, που επιτρέπει στους ταξιδιώτες να συνδυάζουν την ξεκούραση των διακοπών τους με τον αθλητισμό και τη γρήγορη και οικονομική μετακίνηση. Στις χώρες του εξωτερικού, ο ποδηλατικός τουρισμός είναι πολύ διαδεδομένος, ως εναλλακτικός τύπος τουρισμού.

#### Με Ποδήλατο στη Δουλειά



Τελευταία προωθείται η ιδέα της μετακίνησης ενός εργαζομένου με ποδήλατο στη δουλειά.

Αυτή η ιδέα έχει σκοπό να:

- ✓ παροτρύνει τους εργαζόμενους να αρχίσουν να πηγαίνουν στη δουλειά με το ποδήλατο
- ✓ προβάλλει τα πλεονεκτήματα της μετακίνησης με ποδήλατο στους εργοδότες
- ✓ προβάλλει τους εργοδότες που προωθούν το ποδήλατο

### Γιατί όλα αυτά?

Ολα αυτά έγιναν επειδή θεωρήσαμε ότι η κατάχρηση του ΙΧ ευθύνεται για το μεγαλύτερο μέρος της υποβάθμισης της ποιότητας ζωής στην πόλη. Καυσαέριο, ηχορύπανση, απώλεια των ελεύθερων χώρων και της ασφαλούς και άνετης μετακίνησης ακόμα και μέσα στη γειτονιά μας (με τραγικά αποτελέσματα όπως π.χ. τα σημερινά παιδιά να μην ξέρουν τι θα πει παιχνίδι στους δρόμους), κλειστοφοβικές πόλεις που καταπνίγουν την δημιουργικότητα, φόρος αίματος. Η ειρωνεία είναι ότι λόγω αυτής της κατάστασης τα ΙΧ δεν μπορούν πια να κάνουν τη δουλειά για την οποία υποτίθεται ότι αγοράστηκαν, την αστική μετακίνηση.

Για όλους αυτούς τους λόγους άλλωστε έχουμε επιλέξει να κινούμαστε με το ποδήλατο. Και χαιρόμαστε ιδιαίτερα που όσο περνάει ο καιρός όλο και

περισσότεροι ακολουθούν το παράδειγμά μας. Ωστόσο οι περισσότεροι νέοι ποδηλάτες χρησιμοποιούν το ποδήλατο σαν αναψυχή και όχι για να πάνε στη δουλειά τους. Με αυτό τον τρόπο η υπερβολική παρουσία και χρήση των ΙΧ στην πόλη δεν περιορίζεται ιδιαίτερα. Ελπίζουμε το “Με Ποδήλατο Στη Δουλειά” να βοηθήσει σε αυτή την κατεύθυνση.

### Θετικές επιδράσεις ποδηλάτου

#### **-Στο περιβάλλον:**

Για το περιβάλλον σήμερα λέγονται και γράφονται πάρα πολλά. Είναι βλέπεις το μήνυμα των καιρών. Το αδιαμφισβήτητο γεγονός είναι ότι, σε αντίθεση με τα μεταφορικά μέσα που χρησιμοποιούν κινητήρα εσωτερικής καύσης, το ποδήλατο είναι το πιο φιλικό προς το περιβάλλον. Η ενέργεια που χρειάζεται είναι απολύτως ανακυκλώσιμη (τροφή) και δεν δημιουργεί κανένα απόβλητο. Δεν δημιουργεί θερμορρύπανση. Δεν δημιουργεί ατμοσφαιρική ρύπανση. Δεν συμβάλλει στο φαινόμενο του θερμοκηπίου, ούτε στη δημιουργία όξινης βροχής. Δεν καταναλώνει το υπερβολικό οξυγόνο που καταναλώνει ο χημικός κινητήρας.

### **- Στον άνθρωπο:**

Επίσης το ποδήλατο βοηθάει και στην ψυχική υγεία του ανθρώπου δηλαδή ο ποδηλάτης δεν θα περιοριστεί στον συγκεκριμένο χώρο ενός γυμναστηρίου ή στίβου. Ολοένα και απομακρύνεται από τις μολυσμένες και κορεσμένες αστικές στενοτοπίες. Μαθαίνει έτσι σταδιακά να εκτιμά αυτό που η φύση μπορεί και πρέπει να του προσφέρει-την φυσική ζωή. Η κακές συνήθειες, όπως το κάπνισμα και η κακή διατροφή, διαπιστώνει κανείς με χαρά ότι αρχίζουν σταδιακά να υποχωρούν. Με την αποτοξίνωση του οργανισμού, ανακαλύπτει κανείς ότι δεν έχει πια ανάγκη τα ναρκωτικά της εποχής μας για να τον “κρατάνε” ή να τον “σηκώνουν”. Η νικοτίνη, το αλκοόλ, η καφεΐνη κλπ. Χάνουν την εξουσία τους στον ποδηλάτη. Η άσκηση στην ησυχία της υπαίθρου και η βαθειά αναπνοή και καλή οξυγόνωση του αίματος και του εγκεφάλου ενεργοποιούν τις εσωτερικές διαδικασίες αιτίασης του ατόμου, επαναφέρουν την ισορροπία σε σωματικό, συναισθηματικό και νοητικό επίπεδο, βοηθούν ώστε να ξεκαθαρίσει κανείς μέσα του κάθε κατάσταση, να αναθεωρήσει τα προβλήματα του, να επανακτήσει τον αυτοέλεγχο στην προσωπική κλίμακα των αξιών. Ο ποδηλάτης αλλάζει παραστάσεις με τέτοιο τρόπο ώστε ο φυσικός χώρος επιδρά στον ψυχισμό του, στον εσωτερικό του κόσμο άμεσα και θεραπευτικά. Ο ήλιος, ο καθαρός αέρας, η δραστηριότητα και η διαβίωση σε φυσικό χώρο συνιστούν ένα πλέγμα συνθηκών που γρήγορα *επιφέρουν μια θεαματική ψυχοσωματική αναζωογόνηση!*

**Μην αργείς ! Γίνε μέλος !**

Ξεκίνησε και εσύ αγωνιστική ποδηλασία, μάθε τα μυστικά Μπορεί να είσαι ο πρωταθλητής του αύριο....Θέλεις να γνωρίσεις αγωνιστική ποδηλασία? Νομίζεις ότι σου ταιριάζει κάποια από τις τρεις μορφές (ποδηλασία δρόμου, ποδηλασία πίστας ή ορεινή ποδηλασία) και έχεις την



της.

την

της

διάθεση να ξεκινήσεις μια νέα εμπειρία? Γνώρισε καλύτερα το αγαπημένο σου σπορ με την βοήθεια έμπειρων προπονητών που διαθέτουν επιστημονική γνώση, με την εγγραφή σου σε κάποιον αθλητικό όμιλο, σωματείο ή σύλλογο.

Σε όποια περιοχή της Ελλάδας κι αν βρίσκεσαι, κάπου κοντά θα υπάρχει ένας ποδηλατικός σύλλογος, που θα καλύψει τις ανάγκες σου. Το μόνο που χρειάζεται είναι αγάπη για το ποδήλατο και φυσικά πολύ θέληση.

Για να ξεκινήσει κάποιος ποδηλασία χρειάζεται:

1. Δύο σχετικά πρόσφατες έγχρωμες φωτογραφίες.
2. Ταυτότητα ή πιστοποιητικό γεννήσεως (αν δεν υπάρχει αστυνομική ταυτότητα).
3. Χαρτί γιατρού (παθολόγου) που να βεβαιώνει ότι ο αθλούμενος είναι υγιής και ότι είναι σε θέση να ασκείται.

Τα συγκεκριμένα τα παραδίδεται σε οποιοδήποτε ποδηλατικό όμιλο, σωματείο ή σύλλογο επιθυμείτε. Τη σχετική λίστα που έχει όλες τις απαραίτητες πληροφορίες ομίλων, σωματείων ή συλλόγων (περιοχές, τηλέφωνα διευθύνσεις κτλ).

Η Ε.Ο.Π. δεν είναι σε θέση να προτείνει κάποιον. Ο υποψήφιος αθλητής με δική του ευθύνη επιλέγει αυτόν που του ταιριάζει, ανάλογα με τις απαιτήσεις του. Πάντως συμβουλευοντας υπάρχουν όμιλοι, σωματεία και σύλλογοι που δίνουν μεγαλύτερη έμφαση στην ποδηλασία πίστας, την ορεινή ποδηλασία, την ποδηλασία δρόμου ή συνδυασμούς αυτών. Στόχος της Ε.Ο.Π. είναι η αύξηση των αθλητών και η σωστή εκμάθηση των νέων φίλων της ποδηλασίας μέσω των συλλόγων, αφού αυτοί είναι υποχρεωμένοι να διαθέτουν διπλωματούχο προπονητή, που θα αναλάβει την σωστή εκπαίδευση και προπόνηση των αθλητών και ίσως αυριανών πρωταθλητών. Η προπόνηση για την ορεινή ποδηλασία γίνεται σε πάρκα, αλσύλλια ή ακόμα και δάση, μακριά από κυκλοφοριακή συμφόρηση. Επίσης ανάλογα με την αγωνιστική περίοδο οι αθλητές προπονούνται στο Ολυμπιακό

ποδηλατοδρόμιο (για τα σωματεία της Αθήνας). Όσον αφορά την ποδηλασία δρόμου οι αθλητές μικρότερων ηλικιών προπονούνται σε πάρκα, πλατείες ή κλειστούς χώρους ελεγχόμενης κυκλοφορίας, μέχρι να εκπαιδευτούν για την συμπεριφορά του ποδηλάτη στον δημόσιο δρόμο. Σε αγώνες ποδηλασίας μπορούν να συμμετάσχουν παιδιά ηλικίας 8-10 χρόνων, μέχρι και άνω των 50. Μάλιστα οι αγώνες αθλητών ηλικίας 50 και άνω στην Ελλάδα παρουσιάζουν αυξημένη συμμετοχή. Οι κατηγορίες είναι οι εξής:

- 8-10 χρόνων: Μίνι Μικρά (κοινή)
- 11-12 χρόνων: Μίνι Μεγάλα (κοινή)
- 13-14 χρόνων: Παμπαίδες/ Πανκορασίδες
- 15-16 χρόνων: Παιίδες/ Κορασίδες
- 17-18 χρόνων: Έφηβοι/ Νεανίδες
- 19-23 χρόνων: Νέοι Άνδρες/ Νέες Γυναίκες
- 24< χρόνων: Ανδρών/ Γυναικών
- 30< χρόνων: κατηγορία Μάστερ (τρεις επιμέρους κατηγορίες)

### Ποδηλατοδρόμοι Ευρώπης

Η ποδηλασία δρόμου είναι ένα διάσημο αγώνισμα της ποδηλασίας που διεξάγεται σε ασφαλτοστρωμένους δρόμους με αγωνιστικά ποδήλατα. Είναι αγαπητή σε όλο τον κόσμο, και ιδιαίτερα στην Ευρώπη. Οι πιο ανταγωνιστικές χώρες θεωρούνται το Βέλγιο, η Γαλλία, η Γερμανία, η Ιταλία, το Λουξεμβούργο, η Ολλανδία, η Ισπανία και η Ελβετία, ενώ ανερχόμενες χώρες είναι η Αυστραλία και οι ΗΠΑ.



## Ποδηλασία στην Ελλάδα

Το άθλημα καλλιεργείται σήμερα επίσημα από 80 περίπου σωματεία, στην Αττική, την Θεσσαλονίκη, το Ηράκλειο, τα Χανιά, την Πάτρα, την Τρίπολη, την Σπάρτη, τον Πύργο, την Καλαμάτα, την Κάτω Αχαΐα, το Αίγιο, την Λάρισα, τα Τρίκαλα, τον Βόλο, την Λαμία, την Χαλκίδα, την Δράμα, την Φλώρινα, τις Σέρρες, την Καβάλα, την Κομοτηνή, την Νάουσα, τα Ιωάννινα, την Κέρκυρα, την Ρόδο, και την Μυτιλήνη. Στην Ελλάδα υπάρχουν και τρεις ανδρικές επαγγελματικές ομάδες ποδηλασίας δρόμου (SP Tableware, Heraklion και Team Worldofbike.Gr), που έχουν στο δυναμικό τους την ελίτ των αθλητών του δρόμου.

### 17ος διεθνής ποδηλατικός γύρος

-

Ο τελευταίος διεθνής ποδηλατικός γύρος που έγινε στην Ελλάδα ήταν τον Απρίλιο του 2011, ο οποίος διήρκησε για 5 ημέρες από τις 13 μέχρι και τις 17 Απριλίου. Την διοργάνωση των αγωνιστικών δραστηριοτήτων της ποδηλασίας δρόμου ανέλαβαν η Ελληνική Ομοσπονδία Ποδηλασίας (Ε.Ο.Π.) με την υποστήριξη του Υπουργείου Πολιτισμού & Τουρισμού των περιφερειών και των τοπικών φορέων. Στον ποδηλατικό γύρο συμμετείχαν 25 επαγγελματικές ομάδες από όλο τον κόσμο (Αυστρία, Γερμανία, Ολλανδία, Ιταλία, Κροατία, Σερβία, Μαυροβούνιο, Χονγκ Κόνγκ), από τις οποίες οι τρεις ήταν από την Ελλάδα (S.P. Table Worldofbike.gr, KTM-MURCIA). Οι επιλεγμένες διαδρομές έχουν στόχο την ανάδειξη δεκάδων σημείων τουριστικού και πολιτιστικού ενδιαφέροντος (Ιωάννινα, Αρχαία Δωδώνη, Πρέβεζα, Αρχαία Νικόπολη, Μεσολόγγι, Δελφοί, Μαραθώνας, Σούνιο-Ναός Ποσειδώνα). Τέλος αξίζει να σημειωθεί πως το 1968 διοργανώθηκε ο πρώτος διεθνής ποδηλατικός γύρος με εμπνευστή τον Νίκο Καψοκέφαλο.

### Ημέρα ποδηλάτου

Στις 22 Σεπτεμβρίου εορτάζεται κάθε χρόνο η ημέρα χωρίς αυτοκίνητο. Βέβαια για εμάς τους φίλους του ποδηλάτου, όλες οι ημέρες του χρόνου είναι ημέρες χωρίς μηχανοκίνητα μέσα μεταφοράς. Όμως την ημέρα αυτή θέλουμε ακόμη περισσότεροι συμπολίτες μας να αφήσουν το αυτοκίνητο τους στην άκρη και να μετακινηθούν είτε περπατώντας, είτε με το ποδήλατο τους στην πόλη μας. Να απολαύσουμε έστω για μια ημέρα την πόλη μας χωρίς κυκλοφοριακό χάος, χωρίς καυσαέρια, χωρίς ηχορύπανση.

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ



Είναι σημαντικό να τονίσουμε πως το ποδήλατο κυρίως στις πόλεις της βόρειας Ευρώπης, έχει κατακτήσει μια θέση ιδιαίτερα σημαντική. Πολλές πόλεις έχουν εξοπλιστεί με δίκτυα λωρίδων ενώ σε άλλες πόλεις το ποδήλατο κινείται με ασφάλεια μαζί με το αυτοκίνητο. Υστέρηση στο ποδήλατο σημαίνει υστέρηση στο περιβάλλον υστέρηση στον οικονομικό ανταγωνισμό. Στην Ελλάδα έχει αρχίσει να ωριμάζει η ιδέα της ανάγκης της προώθησης του ποδηλάτου. Τα δίκτυα ποδηλάτου είναι παρόντα στα προγράμματα πολλών πόλεων ωστόσο θα πρέπει όλοι να συμβάλουν για τη δημιουργία πολλών περισσότερων. Το ποδήλατο και το τραμ ήταν τα μοναδικά μέσα μετακίνησης στην πόλη πριν να δώσουν τη θέση τους στο αυτοκίνητο και στο λεωφορείο. Κανείς δεν είχε τότε καταλάβει κάποια από τα πλεονεκτήματα του ποδηλάτου, που σήμερα

προβάλουν σε πρώτο επίπεδο: ότι γυμνάζει το κορμί, ότι επιτρέπει στον ποδηλάτη μια καλή επαφή με το χώρο από τον οποίο διέρχεται και τέλος, ίσως το σπουδαιότερο, ότι είναι συμβατό και η ένταξή του δρομολογεί τις πολιτικές ανακατασκευής του οδικού περιβάλλοντος.

Είναι πολύ σημαντικό να επιστρέψει το ποδήλατο στην ελληνική πόλη αφού η ένταξή του θα δρομολογήσει την υλοποίηση έργων τα οποία θα αναβαθμίσουν την αισθητική της πόλης, θα βελτιώσει τις συνθήκες για τον πεζό και θα αυξήσει την πελατεία της δημόσιας συγκοινωνίας.

Τέλος θα πρέπει να καταλάβουμε πως το ποδήλατο είναι μια προφανής φυσική επιλογή. Ανήκει σε αυτούς που αρνούνται να υποταχτούν στη μορφή που παίρνει ο κόσμος μας, που προτιμούν τη σύγκρουση από την παραίτηση, που πιστεύουν στη συλλογική βίωση της πόλης και όχι στην προσωπική θωράκιση. Ανήκει σε αυτούς που επιθυμούν, με απλές και σεμνές επιλογές στην καθημερινότητά τους, να δείχνουν ένα δρόμο διαφορετικό, να γράφουν μια πρόταση για μια αλλιώςτική πόλη. Η παρουσία του είναι ένα αλάνθαστο κριτήριο ποιότητας για το αστικό περιβάλλον.

Η ένταξη του ποδηλάτου προϋποθέτει κυκλοφοριακές, πολεοδομικές και αισθητικές ανατροπές, που θα έχουν φυσικά ως αφετηρία τους την απόφαση κάθε τοπικής κοινωνίας να βάλει φρένο στην υποβάθμιση και να δει με αισιοδοξία το αύριο αυτής και των παιδιών της. Δεν είναι μόνο ζήτημα συγκοινωνιακού σχεδιασμού. Είναι ένα στοίχημα για διαφορετικές συμπεριφορές μετακίνησης, σε μια διαφορετική πόλη.

Πρόκειται για ένα στοίχημα παιδείας και υπευθυνότητας που θα πρέπει να κερδίσει η αστική κοινωνία του 21ου αιώνα για να κάνει πράξη την προοπτική της βιωσιμότητας, με την οποία το ποδήλατο είναι συνδεδεμένο.

### **BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

[www.podilates.gr](http://www.podilates.gr)

[www.physiokinesis.wordpress.com](http://www.physiokinesis.wordpress.com)

[www.podilato.eu](http://www.podilato.eu)

[www.podhlato.gr](http://www.podhlato.gr)