**Lekcja 13. 11. 2020 r.**

**Temat: Dlaczego warto jeździć na rowerze?**

1. Zapoznaj się z poniższym materiałem.
2. Opracuj trasę rowerową przebiegającą po terenie twojego miejsca zamieszkania.

Przy planowaniu trasy uwzględnij najciekawsze miejsca docelowe i przejazdowe.

Opisując je uzasadnij, dlaczego warto je odwiedzić.

W planowaniu trasy zwróć uwagę na bezpieczeństwo podczas poruszania się po drogach.

1. Twoje opracowanie tras rowerowej będzie ocenione po przesłaniu w odpowiedzi na dziennik elektroniczny.

Jazda na rowerze. Dlaczego warto?  
  
Jazda na rowerze to nie tylko sposób na przemieszczanie się, czy wycieczki krajoznawcze. Rower to także świetne narzędzie pomagające w odchudzaniu .  
Dlaczego warto jeździć na rowerze?  
  
  
Rower dla zdrowia  
  
O tym, że "sport to zdrowie" wiadomo nie od dziś. Jazda na rowerze jest świetnym potwierdzeniem tych słów. Nawet powolna jazda pomaga utrzymać zdrowie i smukłą sylwetkę. Wysiłek jaki daje ten sport pomaga w utrzymaniu odpowiedniego poziomu cukru we krwi, ponieważ pracujące mięśnie pobierają energię z komórek tłuszczowych. Z tego powodu rower jest świetnym rozwiązaniem dla osób chorych na cukrzycę. Komórki stają się wówczas wrażliwsze na insulinę. Uprawianie sportu może skutkować tym, że pacjent będzie mógł używać jej mniej dla otrzymania takich samych efektów jak przy większej dawce bez ćwiczeń. Jazda na rowerze to trening pomocny także osobom chorym na miażdżycę. Pomaga on w obniżeniu poziomu złego cholesterolu odkładającego się w ścianach tętnic oraz podwyższeniu dobrego.  
  
Rower dla odchudzania  
  
Sport to bardzo ważny czynnik podczas zrzucania kilogramów. Bez ćwiczeń odchudzanie bardzo się wydłuża, nie jest również tak efektowne, ponieważ wyłącznie aktywność fizyczna może wpłynąć na wyrzeźbienie mięśni i ujędrnienie sylwetki. Jazda na rowerze to ćwiczenie, które wpływa korzystnie na wytrzymałość mięśni. Podczas pedałowania pracują głównie mięśnie ud i łydek, dzięki czemu poprawia się ich kondycja oraz wygląd. Nie zapominajmy, że podczas ćwiczeń zwiększa się pojemność płuc. Dzięki temu poprawia się wydolność organizmu. Wiele osób, szczególnie kobiet obawia się, że jazda na rowerze może wpłynąć na zbyt duży rozrost mięśni nóg. Nie należy się tego bać, ponieważ pedałowanie pomaga nie tylko wyrzeźbić sylwetkę, ale również spalić kalorie. Ważne jest to, aby nie kończyć przejażdżki po kilku minutach. Dopiero po pół godziny mięśnie zaczynają spalać tłuszcz. Wcześniej korzystają głównie z zapasów glukozy.  
  
Jak często i jak długo jeździć?  
  
Jazda na rowerze jak każdy sport powinna być rozwijana stopniowo. Oznacza to, że na początku warto postawić na niezbyt długie trasy. Najlepiej wybierać proste drogi bez pagórki. Zbyt dużo wzniesień lub duże góry mogą sprawić, że jazda stanie się nudna i mniej efektywna. Nie pedałujmy zbyt szybko - najlepiej zachować równe tempo, ok. 15 km/h. Jeżeli możemy warto kontrolować tętno podczas jazdy. To, jakie będzie dla nas najlepsze sprawdzimy w Internecie. Tętno dobierane jest do płci oraz wieku. Po jakimś czasie warto zwiększać długość trasy. Jeśli tego nie zrobimy mięśnie przyzwyczają się do wysiłku i ciężko będzie zobaczyć jakieś efekty. Dla nas samych taka jazda będzie nudna i pewnie szybko zrezygnujemy z treningów. Warto zachować regularność i jeździć 3 - 4 razy w tygodniu. Jeśli nie mamy tyle czasu należy ustalić dni, w których mamy mniej obowiązków i możemy pozwolić sobie na sport. Ważna jest systematyczność, więc w ustalone dni nie warto odpuszczać. Zbyt długa przerwa może poskutkować całkowitym zaniechaniem ćwiczeń.  
  
Rower zwykły czy stacjonarny?  
  
Jeśli mamy możliwość jazdy na tradycyjnym rowerze nie warto zastępować go rowerem stacjonarnym. Dlaczego? Przede wszystkim w domu nie ma szans na tak dobre widoki i dotlenienie, jak podczas uprawiania spotu na świeżym powietrzu. Rower stacjonarny może się również znudzić o wiele szybciej. Dlatego właśnie jest rozwiązaniem dla wytrwałych. Oczywiście warto mieć w domu rower stacjonarny i gdy pogoda za oknem nie rozpieszcza lub nie mamy wystarczająco dużo czasu poćwiczyć właśnie na nim.  
  
Rower to świetny sposób na zachowanie zdrowia i pięknej sylwetki. Ponadto jazda na nim ma zbawienny wpływ nie tylko na wygląd i kondycję, ale także samopoczucie. Oprócz endorfin, czyli hormonów szczęścia wydzielanych podczas ćwiczeń rower zapewnia również piękne widoki i pozwala odkryć okolice, w których nie mieliśmy okazji bywać zanim zaczęliśmy uprawiać ten sport.  
  
Polecam rower.  
Pozdrawiam serdecznie i do zobaczenia na trasie.

Janusz Marczuk