

Artėjant vasaros sezonui, vis daugiau žmonių pradeda važinėti dviračiais. Ši transporto priemonė daug privalumų: pigesnė priežiūra, jokie triukšmo ar išmetamųjų dujų, galima išvengti bet kokių eismo kamščių. Tačiau svarbiausia yra sveikata. Reguliarus važiavimas dviračiu stiprina imuninę sistemą, padeda išlaikyti gerą fizinę formą ir stiprina raumenis bei stuburą. Valandos trukmės pasivažinėjimas sudegina apie 600 kcal, bet nesukelia nuovargio, priešingai - atpalaiduoja kūną ir protą. Malonumas ir sveikata, tad nenuostabu, kad tiek jauni, tiek vyresnio amžiaus žmonės mėgsta šį laisvalaikio praleidimo būdą. Trenerė ir „4F“ ambasadorė Lina Dranginytė papasakos, kam labiausiai tinka dviračių sportas, kaip pasirinkti tinkamiausią dviratį, kuriam modeliui turėtumėte teikti pirmenybę.

Dviračių sportas puikiai tinka žmonėms, kuriuos kamuoja nugaros skausmai.

Važinėjimas dviračiu – tai tausojanti, bet veiksminga sporto šaka. Tai puikus pasirinkimas tiems patyrusiesiems stuburo traumą arba kenčiantiesiems nuo nugaros skausmų. Be to, važiuojant dviračiu apkrova jūsų sąnariams yra daug mažesnė nei, pavyzdžiui, bėgiojant, todėl dviračių sportas labiau tinka vyresniems ar pradedantiesiems bei turintiems viršsvorio žmonėms.

Važinėjimas dviračiu padeda dailinti apatinę kūno dalį. Jei norite tvirtų klubų ir kojų – dviratis turėtų tapti geriausiu jūsų draugu. Ši sporto šaka didina ištvermę ir mažina kūno masę. „Štai kodėl dviratis yra toks populiarus – tai geriausias būdas suderinti pramogas su aktyviu gyvenimo būdu. Manoma, kad tiesiog važinėjimas dviračiu savaime pagerina širdies ir kraujotakos sistemą, bet tai nėra tiesa. Norint pagerinti širdies ir kraujagyslių sistemą, reikia treniruotis pagal atitinkamą planą. Nereguliarūs pasivažinėjimai turės teigiamą poveikį kojų ir sėdmenų raumenims, tačiau nepadės jūsų širdžiai“, – paaiškina L. Dranginytė ir priduria, kad ponios neturėtų nerimauti, jog važinėjimas dviračiu pridės daugiau kūno masės kojų srityje. Tai reiškiny, vykstantis dėl mitybos, o ne dėl pasirinktos sporto šakos. „Jei kojos tampa akivaizdžiai didesnės ar raumeningesnės, taip gali nutikti ir dėl kitų kojų raumenims skirtų pratimų, pavyzdžiui, pritūpimų. Tai nėra priežastis nutraukti treniruotes, tiesiog turėtumėte atidžiau pažvelgti į savo mitybos įpročius“, – sako trenerė.

Kokios rūšies dviratį pasirinkti? Prieš tai turite atsakyti į šiuos klausimus – kur ir kaip dažnai planuojate važinėti dviračiu. Jei dažniausiai ketinate važiuoti mieste, tuomet pasirinkite miesto dviratį. Miesto dviračiai yra patogesni nei sportiniai ir nors turi asfaltui pritaikytas padangas, bet taip pat puikiai tiks ir paplūdimyje.

Jei planuojate daug keliauti, tuomet jums labiau tiktų turistinis modelis. O planuojant kelionę per miškus, kalnus ar neasfaltuotus kelius, geriau rinktis kalnų dviratį. „Kalnų dviračiai, dar vadinami MTB, yra geri, nes juos galite naudoti tiek mieste, tiek už jo ribų.

Pagrindinės savybės, skiriančios juos nuo miesto dviračių: platesnės padangos su ryškiu protektoriumi ir smūgio amortizacija, išskirtinė rėmo geometrija ir dviratininko padėtis. Važiuojant miesto dviračiu nugara yra tiesesnė, todėl ją lengviau valdyti. Bet šis dviratis yra netinkamas kelionėms per miškus ar kalnuotą vietovę, nes tokia padėtis dviratininkui nėra pakankamai saugi – paaiškina L. Dranginytė. Taip pat yra kelių dviračiai, kuriuos turėtų rinktis mėgstantieji greitį. Iš kitų dviračių tipų jie išsiskiria vairo forma ir ypatingu lengvumu – tik apie 3–4 kg, o tai leidžia pasiekti didelį greitį. Šie dviračiai naudojami dviračių maratonuose.

Kaip pasirinkti dviratį? Renkantis dviratį labai svarbus jūsų ūgis.

- Jeigu jūsų ūgis neviršija 155 cm, tai jums labiausiai tiks dviratis su 13–14,5 colio rėmu.
- Jei jūsų ūgis 156–178 cm, tada rėmas turi būti 15–19 colių.
- 179–190 cm ūgio žmonėms patartina rinktis 20–21 colių rėmą.
- O jeigu jūs esate aukštesni nei 190 cm, dviratis turi būti nuo 22 iki 24 colių.

Jei pasirenkamas netinkamo dydžio dviratis, bus sunkiau juo manevruoti, rėmas bus per ilgas, o dviratininko kūnas netaisyklingoje padėtyje. „Prieš pirkdami jūs tikrai turėtumėte atsisėsti ant dviračio ar, dar geriau, šiek tiek juo pasivažinėti, suprasti, ar jums yra patogus naudoti, nes reikia atsižvelgti ir į skirtingas kiekvieno žmogaus kūno proporcijas. Tokio pat ūgio dviratininkų gali skirtis kojų ilgis. Trumpesnės kojos reiškia, kad toks dviratininkas turi pasirinkti dviratį su mažesniu rėmu“, – pataria „4F“ sporto prekių ženklo ambasadorė.

Kaip sužinoti, ar dviratis jums netinkamas? Jeigu dviratis yra per didelis, tuomet dviratininkas nenatūraliai ištempia rankas ir kaklą. Važiuojant tolesnius atstumus ši padėtis labai vargina stuburą, o pečius, krūtinę ir nugarą pradeda varginti skausmai. Taip jūs greitai prarasite bet kokią susidomėjimą dviračių sportu. Jei rėmas yra per aukštas, ant dviračio sunku atsisėsti ir nuo jo nultipti. O jeigu dviratis yra per mažas – darant staigius posūkius vairas atsitrenkia į kojas. Kitas nemalonus mažo dviračio niuansas yra tai, kad visa kūno masė perkeliama į rankas, todėl po ilgesnio važiavimo pirštai sustingsta, o riešų srityje jaučiamas skausmas.

Dviratininkų apranga ir aksesuarai. „Jokiu būdu negalima pamiršti saugumo – turite būti užsidėjęs šalmą, naudoti atšvaitus ar būti apsirengęs drabužius su šviesą atspindinčiais elementais. Tai padės jums išlikti matomiems ir tamsiuoju paros metu“, – primena trenerė. Būtų puiku, jeigu ir šalmas turėtų tam tikras šviesą atspindinčias detales. O karštomis dienoms svarbu turėti šalmą su ventiliacijos angomis, kurios užtikrins nuolatinę oro cirkuliaciją. Kai kurie šalmai, pavyzdžiui, „4F“ prekės ženklo, turi „Shock Absorbing System“ technologiją, apsaugančią nuo sutrenkimų.

Jei ant dviračio norite pritvirtinti vaikišką kėdutę, jai tinkamiausia vieta dviračio gale. Yra vaikiškų kėdučių, leidžiančių užtikrinti saugią vaiko kojų ir galvos padėtį ir netgi turinčių įmontuotą oro pagalvę bei galimybę reguliuoti kėdutės padėtį, kad vaikas galėtų patogiau sėdėti ir miegoti.

Pasirūpinus sauga, reikia atkreipti dėmesį į patogius drabužius. Marškinėliai ir šortai turėtų būti su plačiomis siūlėmis, kad nedirgintų odos. Labai patogų, jeigu drabužiai turi prailginamas rankoves, nes šios pravers, kai pablogės oro sąlygos. Drabužiai turi būti aerodinaminiai ir puikiai priglusti prie kūno, tačiau kartu ir tokie pat lengvi bei ploni kaip antroji oda. Idealūs yra sportiniai dviratininkų marškinėliai, prigludę prie kūno: jie yra ilgesni užpakalinėje dalyje ir trumpesni priekyje, todėl nekabo ir niekur neužkimba, bet apsaugo nugaros sritį. Tokie marškinėliai paprastai turi įsiuvus iš tinklelio pažastų srityje, kad jos išliktų sausos net intensyviai treniruojantis. Kita patogi technologija – nuo įbrėžimų apsauganti smakro apsauga. Labai patogų, jei apatinėje nugaros dalyje yra maža kišenė, kurioje galite įsidėti raktus ir dokumentus. Šiuolaikiniai sportiniai drabužiai paprastai turi ir specialų lizdą ausinėms, kad galėtumėte klausytis mėgstamos muzikos ir nesirūpinti dėl trukdančių laidų. O minkšti iš putų ir silikono sluoksnio pagaminti šortai suteikia dvigubą amortizaciją, leidžiančią nepavargstant nukeliauti ilgesnius atstumus.

Gali būti aktuali [sportinė apranga](#)

Dviračių sportas: kaip išsirinkti tinkamiausią dviratį, kokios sportinės aprangos jums prireiks ir kokia šios sporto šakos nauda?



Dviračių sportas: kaip išsirinkti tinkamiausią dviratį, kokios sportinės aprangos jums prireiks ir kokia šios sporto šakos nauda?



Dviračių sportas: kaip išsirinkti tinkamiausią dviratį, kokios sportinės aprangos jums prireiks ir kokia šios sporto šakos nauda?



Dviračių sportas: kaip išsirinkti tinkamiausią dviratį, kokios sportinės aprangos jums prireiks ir kokia šios sporto šakos nauda?



Dviračių sportas: kaip išsirinkti tinkamiausią dviratį, kokios sportinės aprangos jums prireiks ir kokia šios sporto šakos nauda?



Dviračių sportas: kaip išsirinkti tinkamiausią dviratį, kokios sportinės aprangos jums prireiks ir kokia šios sporto šakos nauda?



Dviračių sportas: kaip išsirinkti tinkamiausią dviratį, kokios sportinės aprangos jums prireiks ir kokia šios sporto šakos nauda?



Dviračių sportas: kaip išsirinkti tinkamiausią dviratį, kokios sportinės aprangos jums prireiks ir kokia šios sporto šakos nauda?

