

SZTE hírek > Hírárchívum > 2020. Május



Bringázz! De hogyan? Jó tanácsok mindenkinek

2020. május 05.

Az SZTE Mozdulj! programja sokakat kicsalogatott az önként vállalt karanténból. Sportolni muszáj is, természetesen a koronavírussal kapcsolatos szabályok maximális betartásával. A kerékpározás nagyon klassz szabadidős sport, azoknak gyűjtöttünk össze néhány hasznos tanácsot, akik már sportolnak, de szeretnék ezt picit tudatosabban tenni.



Cikk nyomtatás



Link küldés

Tetszik 0

Tweet

Bringára fel!

Jó kiegészítője keresztudzként a futásnak a kerékpározás, és önmagában is remek sport. Egy jobbfajta városi kerékpárral is meg lehet nagyobb távokat tenni, ha nincs tracking kerékpárunk. Ha megszeretjük a biciklizést, előbb-utóbb úgy is veszünk egyet, ami hosszabb távra jó.

Kesztyű, szemüveg, sisak

Ha rendszeresen hosszú távokat bicajozunk, vegyünk biciklis kesztyűt, néhány ezer forintért már lehet kapni, így megelőzhető a bőrkeményedés, ami a markolat fogása miatt alakulhat ki. Jól jöhet a cserélhető üvegű napszemüveg, véd a bogarak szembe repülése ellen is. Sisak mindenképpen kell, mert életet menthet. Fontos, hogy a sisakot mindig csatoljuk be, mert másképp nincs értelme. Meleg időszakban lehet kendőt venni alá, ami felszívja az izzadtságot, így nem csorog a szemünkbe.

A kerékpározás is veszélyes üzem

Bringázni csak jó állapotú kerékpárral érdemes. A tavaszi szezon kezdetén érdemes átnézni a kerékpárt, hogy minden jól működik-e. Ilyenkor a láncok újraszírozása a téli állás után szinte kötelező, és át kell nézteni a fékeket, váltókat is.

A kerékpár gumiján rajta van, hogy hány bár nyomásnak kell lenni benne, pumpáláskor ezt nézzük meg. Fontos, hogy jól fogjanak a fékek: ha már csúszik, vagy nyikorog, akkor a fékpofákat vagy „elradíroztuk”, vagy elöregedtek, érdemes kicseréltetni. A kerékpár tud veszélyes üzem lenni, ezért fontos ezekre odafigyelni.

A lámpa kötelező felszerelése a kerékpárnak: a kis műtyűröket felejtjük el, olyan lámpát válasszunk, amivel látunk, és amit mások is látnak. A jó lámpa méterekre megvilágítja előttünk az utat, így el tudjuk kerülni a gödröket, és nem kell hetente centíroztatni a kereket. A süinigázolásról nem is szólva! A fejlámpát nem javasolnám, az arra jó, hogy a szemből jövőnek kiégessük a szemét. Plusz csak akkor ér valamit, ha lefelé nézve bringázunk.

Egy jó kerékpáros táskában minden elfér, ha a fél élet nem is, de a telefon, az uzsonna, a plusz víz – ha csak egy kulacstartónk van –, nasinak egy kis szőlő, narancs, banán, és elsősegélycsomag, meg a sárga mellény, ha városon kívülre indulunk. Belerakhatunk egy kisebb pumpát és egy original gumibelsőt is. És elfér benne egy esőkabát, jó időben pedig egy pulóver is. Ide rakhatjuk a sárga mellényt is, ami jó esetben fényvisszaverős: estéknként városon belül is jól jön, de lakott településeken kívül érdemes használni mindenképpen.

Vizet mindig vigyünk magunkkal, vegyünk egy kulacstartót, és amíg felszereljük, válasszunk hozzá egy olyan kulacsot, ami belefér, és nem esik ki belőle. A kulacsunkat és a tetejét is minden használat után mossuk el: poros, koszos lesz, és ha nem vizet viszünk benne, a tea, vagy a gyümölcslé beleszárad. Tanuljuk meg bringázás közben használni a kulacsot, ez egykezes mutatvány, de gyakorlás kérdése csak. Az egyik kezünkkel (a biztosabbal) végig fogjuk a kormányt, a másikkal nyúlunk le a kulacsért. A kulacs kupakját a fogunkkal nyissuk ki, ne a kezünkkel, mert abból esés lehet! Ha ittunk, nyomjuk vissza a kupakot és tegyük vissza a kulacsot a helyére! Ha kólát viszünk benne, és zötykölődős úton bringázunk, előfordulhat, hogy a felrázott kóla kitör – legyen nálunk mindig papírzsebkendő is, hogy fel tudjuk szárítani magunkról az üdítőt!

Frissítés

Hosszabb távokon jól jön az energiazselé és a szénhidrát is – lassan felszívódó, teljes kiőrlésű péksütemény vagy teljes kiőrlésű kenyérből készített szendvics.

Biciklis ruha, cipő

Említettük, hogy a sisak kötelező, a kesztyű és a napszemüveg ajánlott. Vehetünk biciklis mezt, ezeknek hátul van 3 zsebe. A hardcore bringások nem visznek magukkal biciklis táskát, hanem a hátsó zsebekbe teszik bele az irataikat, a telefonjukat, a kulacsot és a zselét. Ha a meznek felül cipzáros a nyaka, azt mindig húzzuk fel, mert könnyen berepülhet egy méhecske a mez alá, és akár el is eshetünk, ha megjedtünk!

A biciklis nadrág szivacsos, ez azért jó, mert ha hosszabb távot megyünk, sima nadrágban már 20 kilométer után már fájni fog a fenekünk, a szivacsos nadrágnál pedig csak 40-50 kilométernél fogjuk megbánni, hogy elindultunk. Ami nagyon fontos, és gyakori hiba: a szivacsos nadrág alá nem veszünk alsóneműt, mert annak a varrása csúnyán kidörzsölhet! Lányok választhatnak szoknyanadrágos változatot is.

SPD cipőt csak akkor vegyünk, ha SPD pedálra váltunk. Az SPD pedállal növelhető a teljesítmény: nem csak tapossuk lefelé tekerés közben, hanem húzzuk is felfelé. Ezt csak nagyobb távokat bringázóknak ajánlom, illetve olyanoknak, akik hegyikerékpároznak – az emelkedőknél nagyon jól jön az a felfelé húzás!

Okosórák, telefonos appok

Jó megoldás az okosóra és a telefonos app is, érdemes szétnézni. Aki appot szeretne, próbáljon ki többfélét! A kilométerek mérésének pontossága nem mindegyiknél tökéletes, érdemes az app letöltése előtt a véleményeket is elolvasni. Míg a telefonos applikációk többnyire ingyenesek, addig az okosórák ára 50 ezer forintnál kezdődik. De ha valaki hosszú távon akar hosszú távokat megtenni, akkor érdemes az órát választani.

Útvonalak, úticélok

Rotary ösvény; újszegedi töltés a két hídtól a határ illetve a Maros-torkolat irányába; Szeged-Tiszasziget mélypont (odafelé a töltésen át, visszafelé Szőregen át); Mórahalom bivalyrezervátum; Makó, Maros part a strand után; Kiszombor, horgásztó; Holt-Maros Újszegeden; Szeged-Mártély, kezdőknek Szeged-Algyő fagyizással; a járvány levonulását követően pedig a Mórahalom-Ásotthalom kishatár-Palics túrát javasoljuk.

Összefoglalva

A lényeg tehát, hogy olyan sportágat válasszunk, amit élvezünk, és akkor menjünk bringázni, amikor jól esik – kivéve, ha versenyre készülünk, mert abban az esetben kell tartani az edzéstervet.

Nem kell a 0. héten felvásárolni a sportboltot: az alap cuccok legyenek meg, aztán majd lehet cserélni, ahogy telik az idő.

A sport az élményről és az egészségről szól, betegen tehát soha ne sportoljunk!

Bringázás közben ráadásul felfedezhetjük szűkebb-tágabb lakóhelyünk szépségeit, és a karanténidőszak után újra kisebb-nagyobb távokat tehetünk meg a barátainkkal, ami már biztosan sokaknak hiányzik.

Antal Éva Eső



Cikk nyomtatás



Link küldés

Tetszik 0

Tweet
