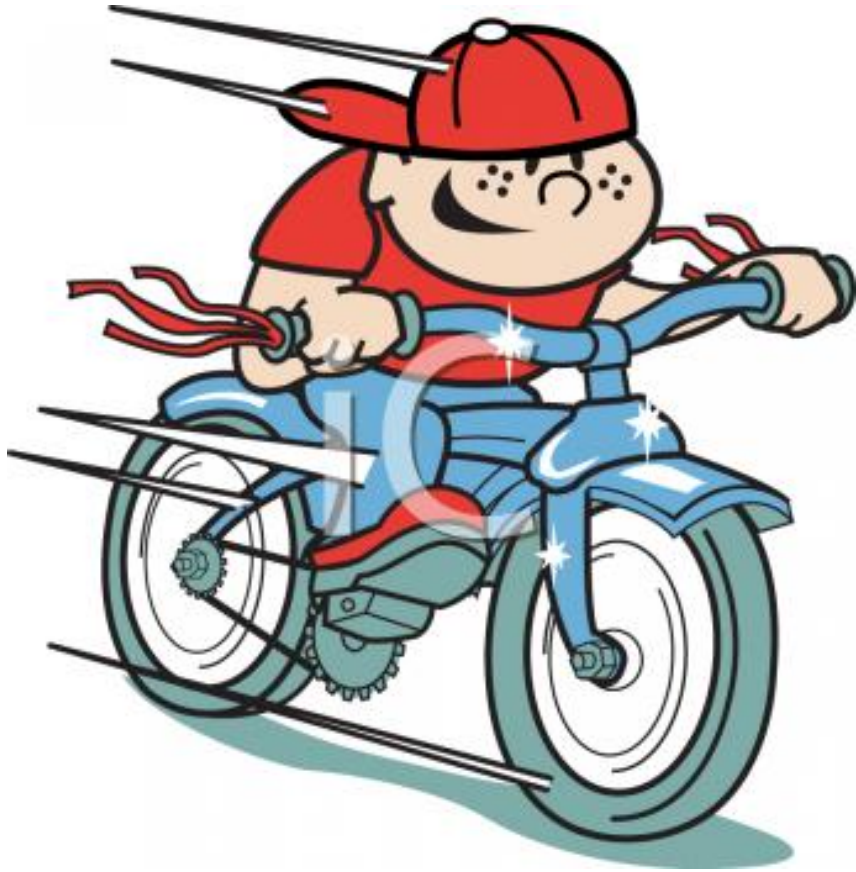


Η ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ ΚΑΙ Η ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΟΥ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ



ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ;

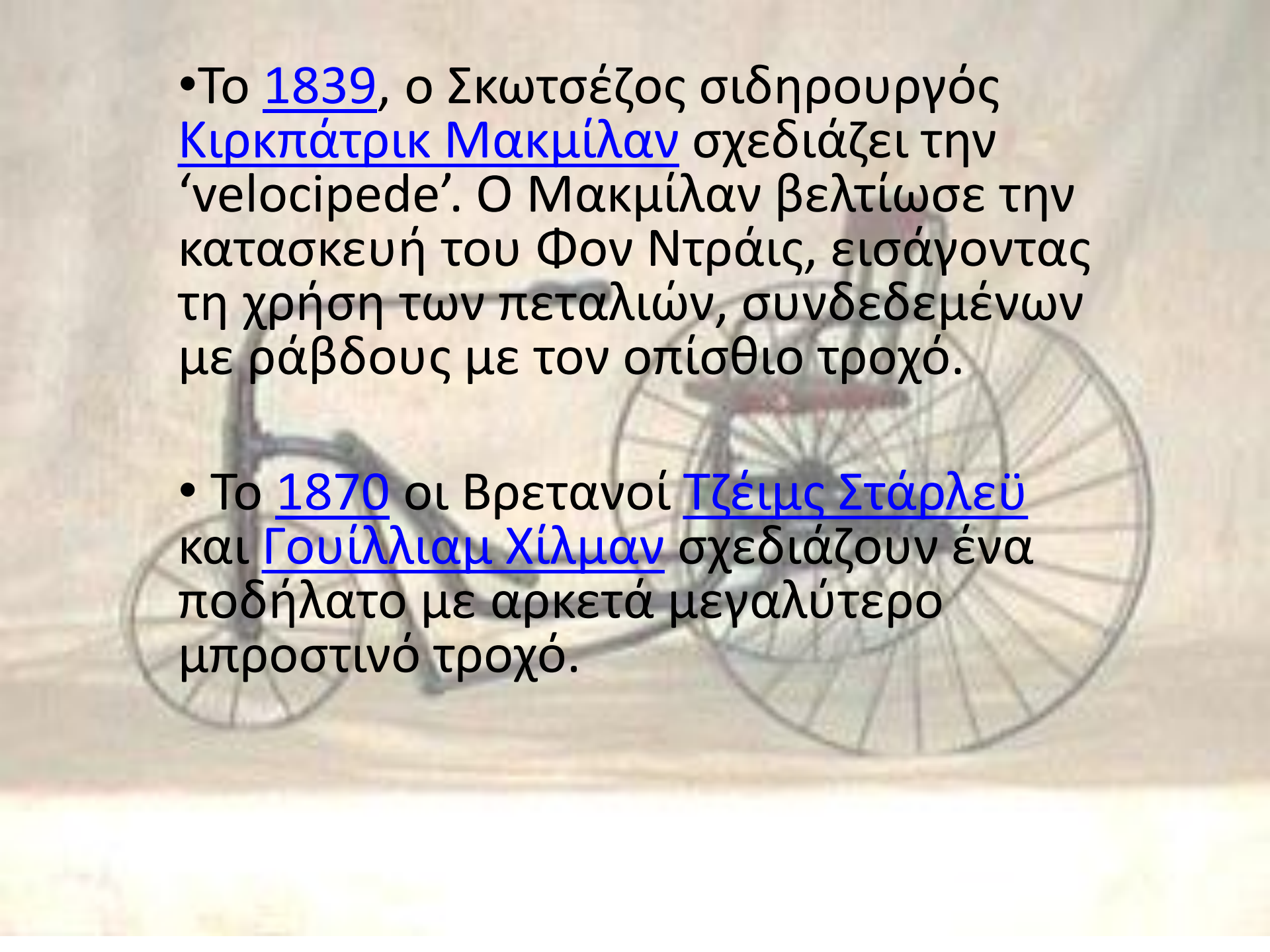
Ποδήλατο ονομάζεται το δίτροχο όχημα που κινείται καθώς ο αναβάτης του χρησιμοποιεί μυϊκή δύναμη των ποδιών. Το ποδήλατο αποτελεί ένα ιδιαίτερα διαδεδομένο μεταφορικό μέσο. Ο αριθμός των ποδηλατών του πλανήτη στις μέρες μας υπολογίζεται ότι ξεπερνά το 1δισ.

ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ

Ως πρώτο ποδήλατο (1817) πολύ πριν την εμφάνιση κάποιας κατασκευής παρόμοιας με ένα τυπικό σύγχρονο ποδήλατο, έχει καταγραφεί ένα ποικίλο φάσμα οχημάτων που εκμεταλλεύονταν μόνο την μυϊκή δύναμη του αναβάτη. Μία από τις κατασκευές αυτές, που από πολλούς θεωρείται ο πρόγονος του ποδηλάτου, ήταν η draisienne.

Η draisienne ήταν σχεδόν εξ'ολοκλήρου κατασκευασμένη από ξύλο. Μη διαθέτοντας πετάλια, ο αναβάτης την έθετε σε κίνηση σπρώχνοντας με τα πόδια του προς τα πίσω.





- Το 1839, ο Σκωτσέζος σιδηρουργός Κιρκπάτρικ Μακμίλαν σχεδιάζει την 'velocipede'. Ο Μακμίλαν βελτίωσε την κατασκευή του Φον Ντράις, εισάγοντας τη χρήση των πεταλιών, συνδεδεμένων με ράβδους με τον οπίσθιο τροχό.

- Το 1870 οι Βρετανοί Τζέιμς Στάρλεϋ και Γουίλλιαμ Χίλμαν σχεδιάζουν ένα ποδήλατο με αρκετά μεγαλύτερο μπροστινό τροχό.

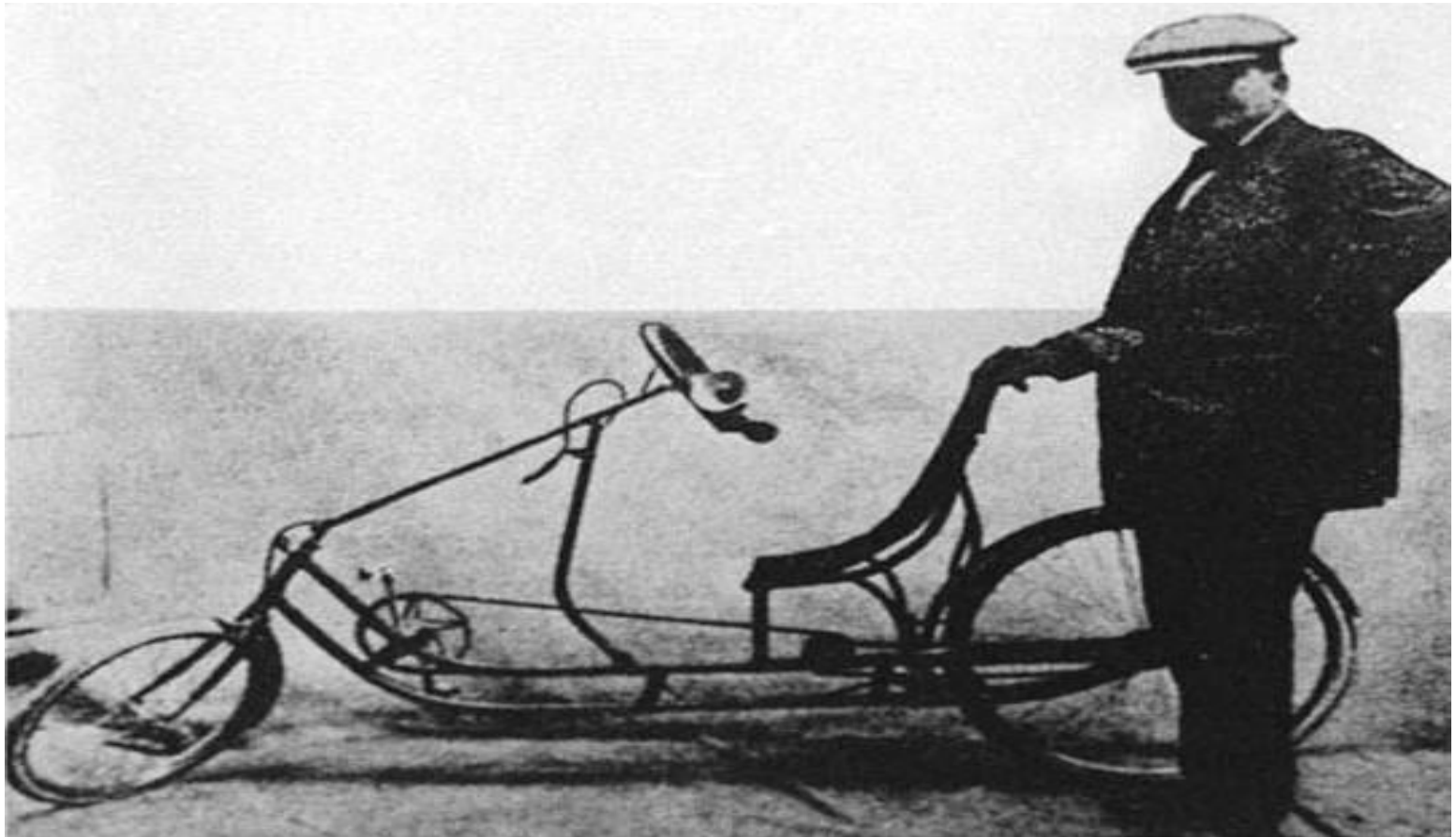
Στην [Αγγλία](#), στα χαρακτηριστικά ποδήλατα με μεγάλο μπροστινό τροχό, αποδόθηκε η χαιιδευτική ονομασία 'penny-farthings'.



Τα επόμενα χρόνια, μια σειρά από ενδιαφέρουσες ιδέες και εφευρέσεις εφαρμόζονται στο ποδήλατο, βελτιώνοντας το συνεχώς:

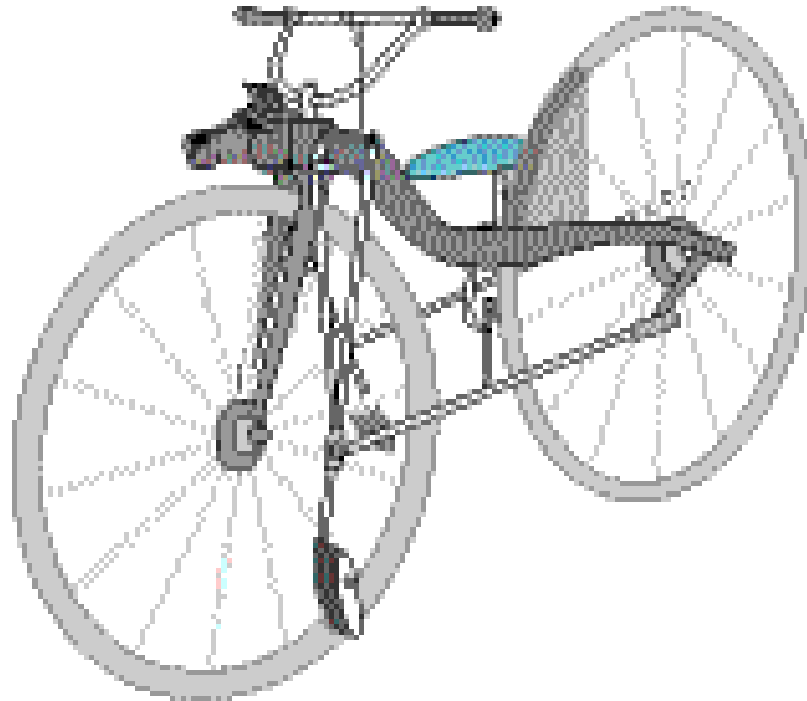
- η μετάδοση κίνησης μέσω αλυσίδας,
- η χρήση ταχυτήτων,
- τα φρένα,
- ο 'κούφιος' σκελετός,
- το 'δυναμό' και
- η σαμπρέλα

Η επιστροφή σε μικρότερου μεγέθους τροχούς βελτίωσε σημαντικά την άνεση με την οποία κανείς θα μπορούσε πλέον να κάνει ποδήλατο. Ως φυσικό επακόλουθο, τα τελευταία χρόνια του 19ου αιώνα το ενδιαφέρον του αγοραστικού κοινού για το ποδήλατο έχει αυξηθεί κατακόρυφα.



ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ

1839: Το MacMillan velocipede ήταν το πρώτο του είδους του το οποίο δεν απαιτούσε τα πόδια στο έδαφος.



1860: Michaux Velocipede - Η πρώτη μηχανή προς ανάβαση σε μαζική παραγωγή.



1885: Το Rover με τις ισομεγέθεις ρόδες,
το πρότυπο για το σύγχρονο ποδήλατο.

Στην [Ελλάδα](#) το πρώτο ποδήλατο ήρθε το [1885](#), ενώ το [1890](#), τη χρονιά ίδρυσης της [Διεθνούς Ποδηλατικής Ομοσπονδίας](#), έγιναν οι πρώτοι ποδηλατικοί αγώνες.



1947: Το πλαίσιο κατασκευάζεται από αλουμίνιο που χρησιμοποιείται στα αεροπλάνα.



1948: Το Everest Racer - Συνδύασε μέρη από αθλητικά και άλλα ποδήλατα.



ΣΚΕΛΕΤΟΣ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ

1) ΠΛΑΙΣΙΟ ΚΑΙ ΠΙΡΟΥΝΙ

Το πλαίσιο είναι το φέρον στοιχείο και πρέπει να είναι αρκούντως άκαμπτο ώστε να μπορεί κανείς να οδηγήσει το ποδήλατο με ακρίβεια.



2) Σέλες και ντίζες σέλας

Η σέλα είναι ένα μικρό κάθισμα για τον αναβάτη, που στερεώνεται στο πλαίσιο με ελατήρια. Η σέλα και η ντίζα της δημιουργούν ένα ενιαίο στοιχείο. Μόνο αν τα συνδυάσουμε σωστά μπορούμε να ρυθμίσουμε τη θέση που μας ταιριάζει.



3) Τιμόνι και λαιμός

Το τιμόνι έχει δύο λαβές, στη μια από τις οποίες βρίσκεται ο μοχλός του φρένου. Ο λαιμός είναι αυτός που ρυθμίζει τη θέση του τιμονιού. Οι καλοί λαιμοί και τα τιμόνια είναι συνήθως από αλουμίνιο ή κάποιες φορές από κάρμπον.



4) ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ

Οι ταχύτητες και τα φρένα λειτουργούν με ένα μοχλό. Το πίσω σασμάν ή εκτροπέας, βρίσκονται πλάι στα γρανάζια. Επίσης άλλο ένα βρίσκεται μπροστά ώστε να αλλάζει τους δίσκους στο δισκοβραχίονα. Το σασμάν του ποδηλάτου είναι ένα θαύμα απόδοσης. Όταν είναι προσεγγμένο, ρυθμισμένο και περιποιημένο μεταφέρει 98% της δύναμής σας μέσα από την αλυσίδα και τα γρανάζια στον πίσω τροχό



5) ΤΡΟΧΟΙ ΚΑΙ ΡΟΔΕΣ



6) ΦΡΕΝΑ



7) ΠΕΤΑΛΙΑ



ΥΛΙΚΑ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗΣ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ

Παρ' όλα τα παράξενα υλικά , όπως πλαστικό και μπαμπού, από τα οποία έχουν κατασκευαστεί σκελετοί ποδηλάτων με το πέρασμα των χρόνων , σήμερα τα ποδήλατα δρόμου κατασκευάζονται από ένα μίγμα των παρακάτω τεσσάρων υλικών

- ❖ ατσάλι
- ❖ αλουμίνιο
- ❖ τιτάνιο
- ❖ νήματα άνθρακα

Ατσάλι

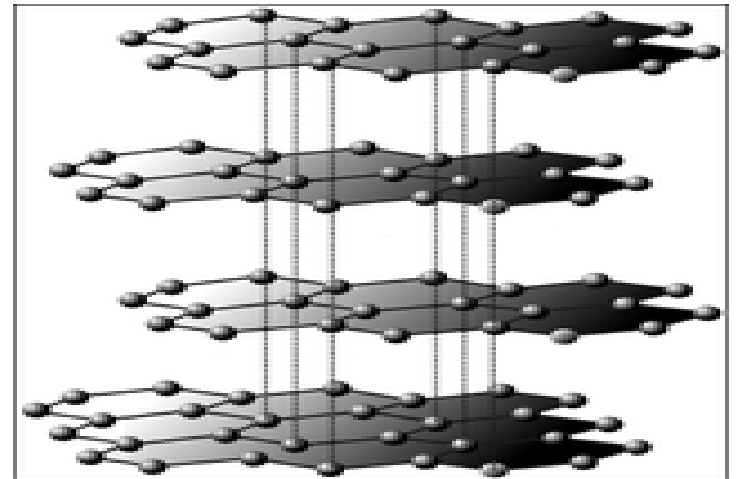
Το πιο παραδοσιακό υλικό για την κατασκευή ποδηλατικών σκελετών εδώ και 100 περίπου χρόνια είναι το ατσάλι. Το ατσάλι είναι δύσκολο να λυγίσει και να σχηματιστεί ανάλογα με τις ανάγκες. Επίσης, έχει πολύ καλή συμπεριφορά στο δρόμο, είναι αυθεντικό επισκευάζεται εύκολα και είναι οικονομικό. Από την άλλη, το ατσάλι είναι ευαίσθητο στην σκουριά αν δεν προσεχθεί.

Αλουμίνιο

Το αλουμίνιο χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά στην κατασκευή ποδηλατικού σκελετού το 1895. Όμως, δεν χρησιμοποιήθηκε ευρέως μέχρι το 1980 όταν άρχισε να διαδίδεται η ιδέα για την κατασκευή σκελετών με σωλήνες μεγάλης διαμέτρου. Σήμερα το αλουμίνιο είναι το πιο ελαφρύ από όλα τα άλλα υλικά , ακόμα και από το άνθρακα και το τιτάνιο. Αυτό κάνει το αλουμίνιο εξαιρετική επιλογή για αγώνες. Ένα άλλο πλεονέκτημα του αλουμινίου είναι ότι δεν σκουριάζει.

ΤΙΤΑΝΙΟ ΚΑΙ ΑΝΘΡΑΚΟΝΗΜΑΤΑ

- Το χημικό στοιχείο **τιτάνιο** (titanium) είναι πολύ ανθεκτικό, αργυρόλευκο, όλκιμο μέταλλο μικρής πυκνότητας.
- Φύλλα ανθρακουφάσματος(carbon fibre) κολλημένα μεταξύ τους με ειδική ρητίνη . Είναι πολύ ανθεκτικό ελαφρύ σκληρό υλικό.



ΕΙΔΗ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ

• BMX

Ένα ποδήλατο BMX είναι το όνομα ενός δημοφιλούς ποδηλάτου που χρησιμοποιείται τόσο για καθημερινή χρήση όσο και για τον αθλητισμό, και έχει σχεδιαστεί για motocross.



• Ποδήλατο τούρινγκ

Το απόλυτο προσιτό τουριστικής και γενικής χρήσης αρκετά ελαφρύ για καθημερινή χρήση , αρκετά ανθεκτικό για τις κακοτοπιές, αρκετά δυνατό για ποδηλατικό κάμπινγκ ή τουρισμό περιπέτειας.



• Ποδήλατα αγώνων

Είναι αυστηρά ποδήλατα αγώνων και έχει σχεδιαστεί μόνο για ποδηλατοδρομία. Δεν διαθέτει ταχύτητες ούτε φρένα και ο αθλητής χρησιμοποιεί μια ελεύθερη σχέση γραναζιών που έχει επιλέξει από πριν.



• Ποδήλατο downhill

Ποδήλατα ειδικά κατασκευασμένα να κατεβαίνουν γρήγορα και με ασφάλεια κάθε είδους πλαγιάς. Με ενισχυμένο σκελετό και εξοπλισμό και μεγάλες διαδρομές στις αναρτήσεις είναι ιδανικά για να υπερπηδήσουν κάθε εμπόδιο.



• Ηλεκτρικά ποδήλατα

Η δημοτικότητα των ηλεκτρονικών ποδηλάτων αυξάνεται δεδομένου ότι πολλοί άνθρωποι βλέπουν επιτέλους το ποδήλατο ως μέσο μεταφοράς, τόσο για οικονομικούς όσο και για περιβαλλοντικούς λόγους. Η ενέργεια παρέχεται από μια επαναφορτιζόμενη μπαταρία, που μπορεί να προσφέρει είτε πλήρη είτε μερική ισχύ στον κινητήρα.



• Υβριδικό ποδήλατο

Σε έναν κόσμο που προβληματίζεται ολοένα και περισσότερο με την κατάσταση του περιβάλλοντος και προσπαθεί να βρει <<πράσινες>> λύσεις στην καθημερινή του ζωή, το ποδήλατο κερδίζει συνεχώς έδαφος ως το κύριο μέσο μετακίνησης.

το ποδήλατο αυτό λειτουργεί με έναν **ηλεκτρικό κινητήρα 240W** ο οποίος θα αναλάβει να ... τραβάει πετάλι για εσάς όταν κουραστείτε. Ο κινητήρας τροφοδοτείται από μια **μπαταρία λιθίου των 25,9 Volts**. Όπως μπορεί να φαντάζεστε η μπαταρία φορτίζει όταν φρενάρετε.



Μπαταρίες Λιθίου

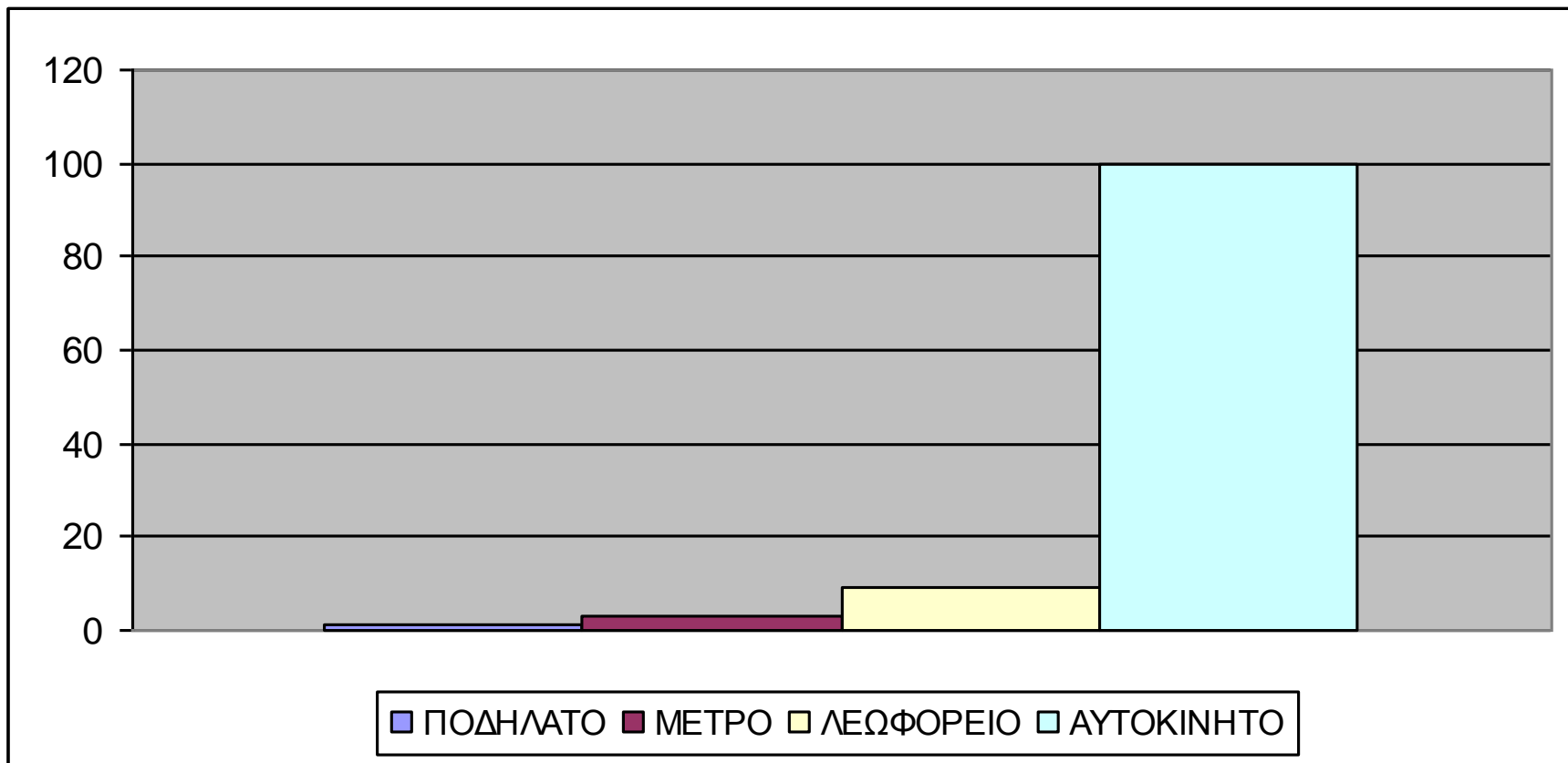
Επιλέχθηκαν γιατί ήταν η καλύτερη τεχνολογία με πολλά θετικά χαρακτηριστικά όπως η δυνατότητα υψηλής παροχής ρεύματος, η απάλειψη του φαινομένου μνήμης και η μεγαλύτερη χωρητικότητα ενέργειας σε μικρότερο όγκο.



ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Αρχικά το ποδήλατο σέβεται το περιβάλλον, τον πλανήτη, τον άνθρωπο, τη ζωή και τις γενιές που ακολουθούν. Το ποδήλατο έχει πολλά πλεονεκτήματα όπως ότι δεν εκπέμπει ατμοσφαιρικούς ρύπους, σε αντίθεση με όλα τα υπόλοιπα μέσα μεταφοράς που μολύνουν και ρυπαίνουν την ατμόσφαιρα καθώς και ότι είναι υπεύθυνα για την όξινη βροχή, την τρύπα του όζοντος, τα προβλήματα υγείας

Η ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΑΤΜΟΣΦΑΙΡΙΚΗ ΡΥΠΑΝΣΗ ΑΝΑ ΑΤΟΜΟ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΕΚΑΤΟ



ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΔΕΝ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΘΕΡΜΟΥΡΥΠΑΝΣΗ

το ποδήλατο είναι το μόνο μεταφορικό μέσο το οποίο δεν εκπέμπει θερμότητα, σε αντίθεση με όλα τα υπόλοιπα μέσα μεταφοράς που προκαλούν θερμούρπανση και οδηγούν στην υπερθέρμανση του πλανήτη και στο φαινόμενο του θερμοκηπίου. Επιπροσθέτως, το ποδήλατο δεν έχει κινητήρα σε αντίθεση με τα υπόλοιπα μέσα μεταφοράς τα οποία καταναλώνουν υπερβολικές ποσότητες οξυγόνου για τις καύσεις των κινητήρων τους.

ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΔΕΝ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΗΧΟΡΥΠΑΝΣΗ

Είναι αθόρυβο και κάνει τις πόλεις πιο ήσυχες και ανθρώπινες ενώ τα άλλα μέσα μεταφοράς προκαλούν ηχορύπανση, ενοχλούν τους ανθρώπους και το περιβάλλον και προκαλούν ψυχικές διαταραχές.

ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΤΟ ΠΙΟ ΚΑΘΑΡΟ ΜΕΤΑΦΟΡΙΚΟ ΜΕΣΟΝ

Είναι καθαρό αφού δεν αφήνει υπολείμματα στους δρόμους όπως υγρά φρένων αντιψυκτικά λάδια δε μουτζουρώνει τα κτίρια και την πόλη με καυσαέρια και επίσης είναι πολιτισμένο διότι μειώνει την φθορά των δρόμων σε αντίθεση με άλλα μέσα μεταφοράς τα οποία καταστρέφουν τις υποδομές, τα μνημεία, την ιστορική κληρονομιά και το πράσινο.

ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΔΕΝ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΟΠΤΙΚΗ ΚΑΙ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΡΥΠΑΝΣΗ

Δεν προκαλεί οπτική και αισθητική
ρύπανση, συμβάλλει σε ένα περιβάλλον
πιο όμορφο και μειώνει την ανάγκη για
περισσότερο μπετό και άσφαλτο, σε
αντίθεση με τα υπόλοιπα μέσα
μεταφοράς που παραμορφώνουν,
αμαυρώνουν, προκαλούν ασφυξία,
υποθάλπουν την άναρχη οικοδόμηση της
πόλης και την άναρχη επέκταση των
προαστίων

ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΙΜΗ ΜΟΡΦΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΩΣ ΚΑΥΣΙΜΗ ΥΛΗ

Το ποδήλατο χρησιμοποιεί ως καύσιμο την τροφή που είναι η πιο ανακυκλώσιμη μορφή ενέργειας στον πλανήτη σε αντίθεση με τα υπόλοιπα μέσα μεταφοράς που σπαταλούν ενέργεια και εξαντλούν τους ενεργειακούς πόρους.

ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΙΟ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΟ ΚΑΙ ΦΙΛΙΚΟ ΠΡΟΣ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΜΕΤΑΦΟΡΙΚΟ ΜΕΣΟ

Καταλαμβάνει λιγότερο χώρο σε σύγκριση με όλα τα υπόλοιπα ογκώδη μέσα μεταφοράς και επίσης είναι οικολογικό και συμβάλει στην αποκατάσταση της οικολογικής ισορροπίας του πλανήτη. Επιπλέον, η κυκλοφορία μας σε περιοχές με δάση, άλση και πάρκα εκδηλώνει τον σεβασμό μας προς το περιβάλλον και παράλληλα αποτρέπει επίδοξους εμπρηστές και παράνομες ενέργειες εις βάρος των δασών και του περιβάλλοντος. Τέλος το ποδήλατο είναι το πιο φιλικό μέσο μεταφοράς για το περιβάλλον και τον άνθρωπο.

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ ΕΞΟΡΥΞΗΣ ΜΕΤΑΛΛΩΝ ΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

- Για να φτιαχτεί ένα ποδήλατο χρειάζονται κάποια μέταλλα τα οποία βρίσκονται μέσα στο έδαφος και έτσι πρέπει να γίνει εξόρυξη. Αυτή η ενέργεια όμως έχει κάποιες συνέπειες στο περιβάλλον.

•ΚΑΤΑΣΤΡΕΦΕΙ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΒΛΑΣΤΗΣΗ

•ΚΑΤΑΣΤΡΕΦΕΙ ΤΟ ΦΥΣΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΤΩΝ ΖΩΝΤΑΝΩΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΩΝ

•ΑΠΟΓΥΜΝΩΝΕΙ ΤΟ ΕΔΑΦΟΣ

•ΔΙΑΒΡΩΝΕΙ ΤΟ ΕΔΑΦΟΣ

•ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΞΟΡΥΞΗ ΤΟΥ ΒΩΞΙΤΗ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΙ ΜΕΓΑΛΕΣ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ ΣΚΟΥΡΙΑΣ ΠΟΥ ΡΥΠΑΙΝΟΥΝ ΤΟ ΕΔΑΦΟΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΑΚΤΕΣ.

• επειδή για την απομόνωση του αλουμινίου από το βωξίτη απαιτούνται χημικές διεργασίες, μολύνεται η ατμόσφαιρα από ρύπους



Τέλος, οι επιστήμονες εκτιμούν ότι τα κοιτάσματα βωξίτη θα εξαντληθούν στα επόμενα 50 ή το πολύ 100 χρόνια αν συνεχίσουμε τις εξορύξεις με τους σημερινούς ρυθμούς. Αυτό όμως που έχει μεγαλύτερη σημασία είναι να σκεφτούμε εναλλακτικές λύσεις.

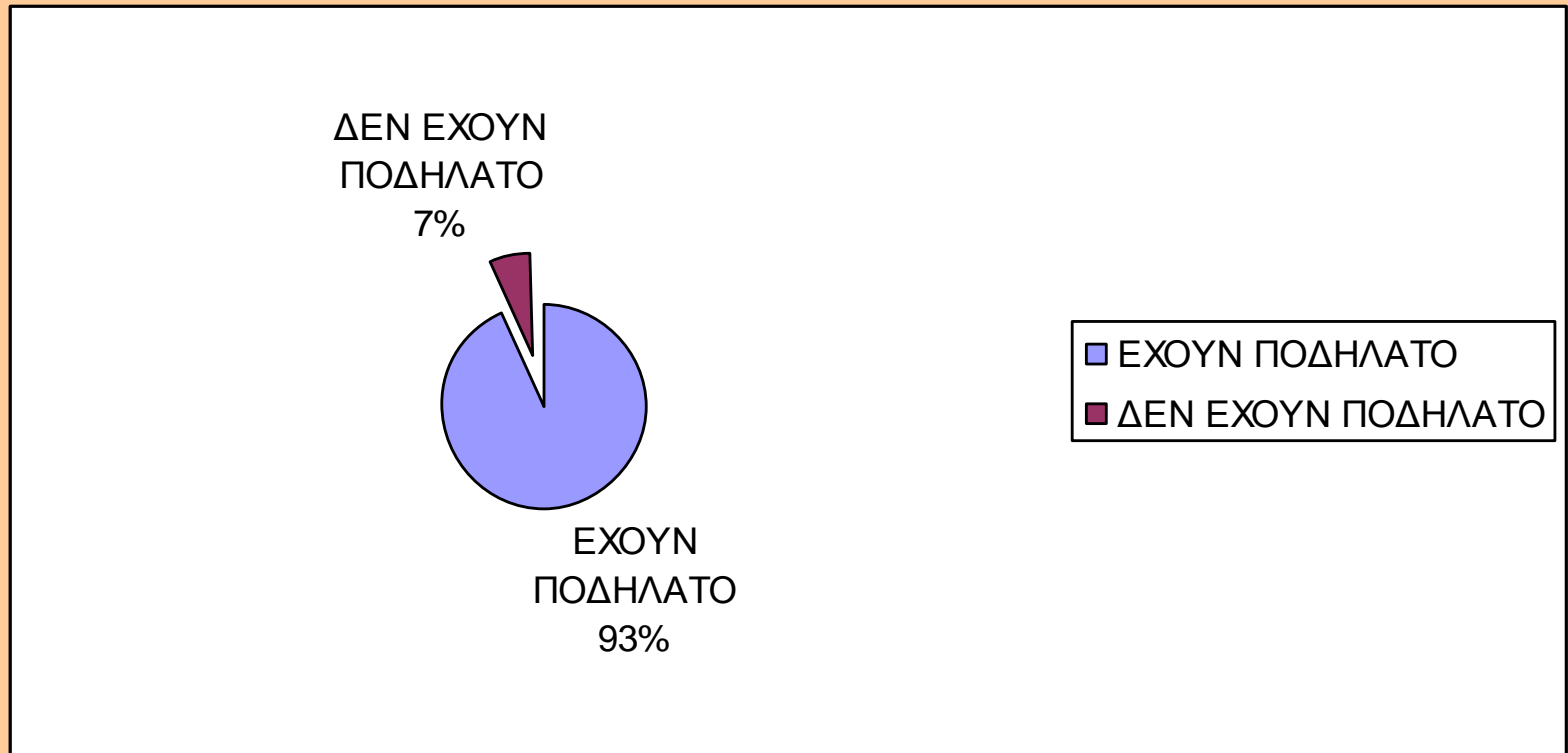


ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΠΟΔΗΛΑΤΟ

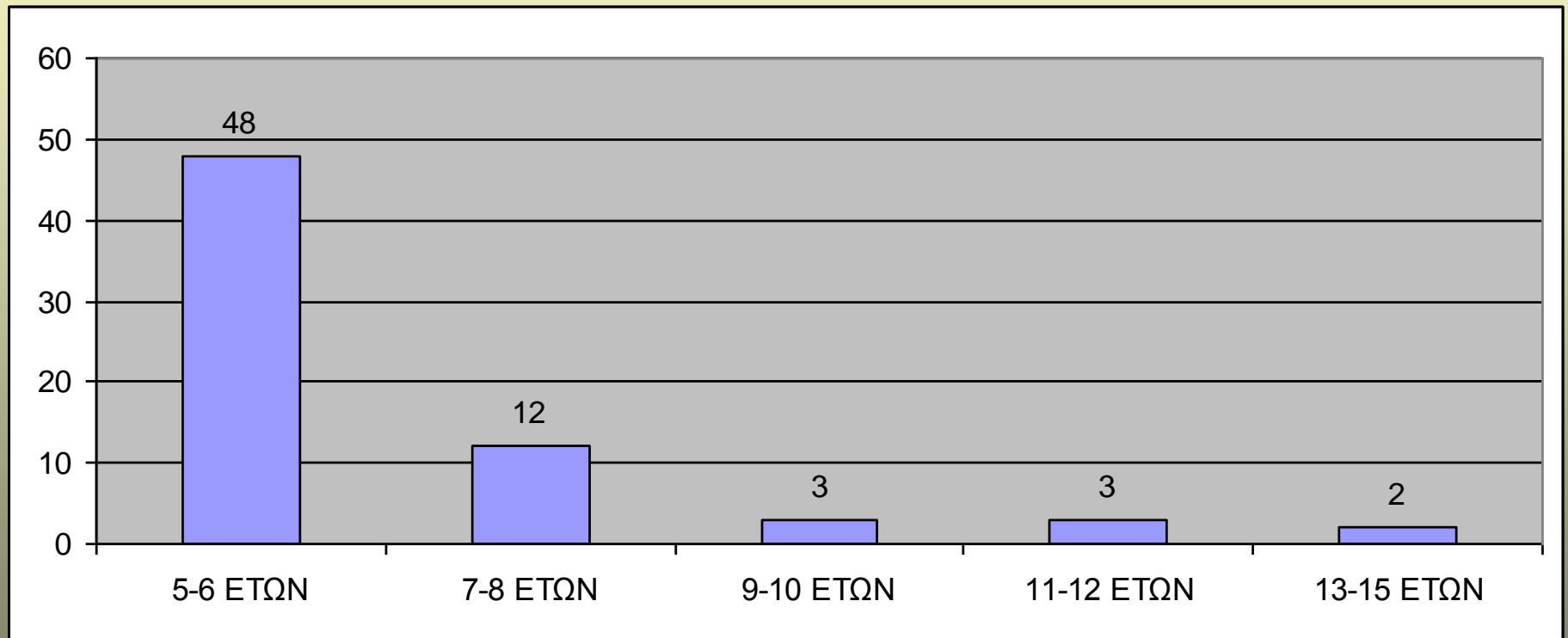
ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΚΑΙ ΝΕΟΙ

ΑΦΟΥ ΑΝΑΛΥΣΑΜΕ ΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΠΟΥ ΦΤΙΑΞΑΜΕ ΚΑΤΑΛΗΞΑΜΕ ΣΕ ΚΑΠΟΙΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.

ΑΡΧΙΚΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΗΤΑΝ ΑΠΟ 13 ΕΩΣ 24 (ΧΡΟΝΩΝ)



ΣΕ ΠΟΙΑ ΗΛΙΚΙΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΣ ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ



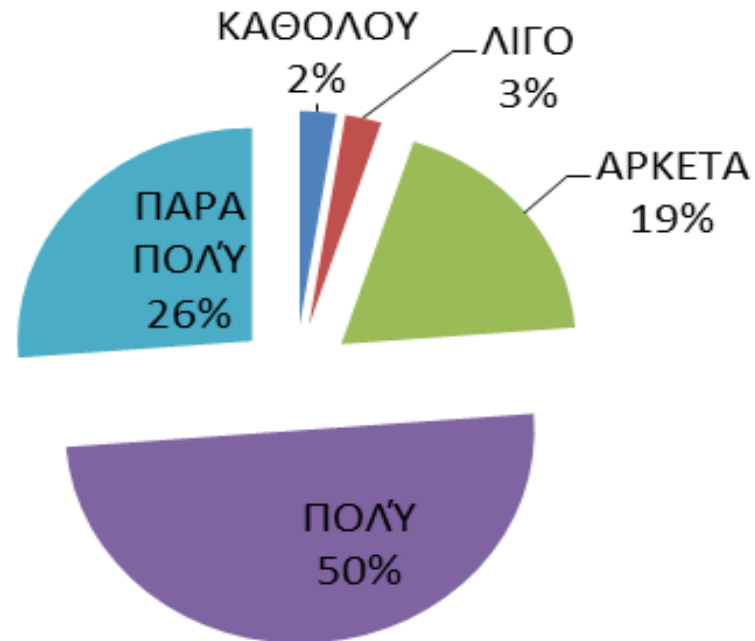
ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΑΜΕ ΌΤΙ Η ΠΛΕΙΟΝΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΕΡΩΤΗΘΕΝΤΩΝ

- ❖ Δεν ανήκει σε κάποιον ποδηλατικό σύλλογο.
- ❖ Χρησιμοποιεί το ποδήλατο είτε 1 έως 2 φορές είτε 3 έως 4 φορές την εβδομάδα.
- ❖ Χρησιμοποιούν το ποδήλατο ως μέσω μετακίνησης
- ❖ Χρησιμοποιούν το ποδήλατο σε δραστηριότητες με φίλους
- ❖ επιλέγουν να χρησιμοποιούν το mountain bike

Η ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

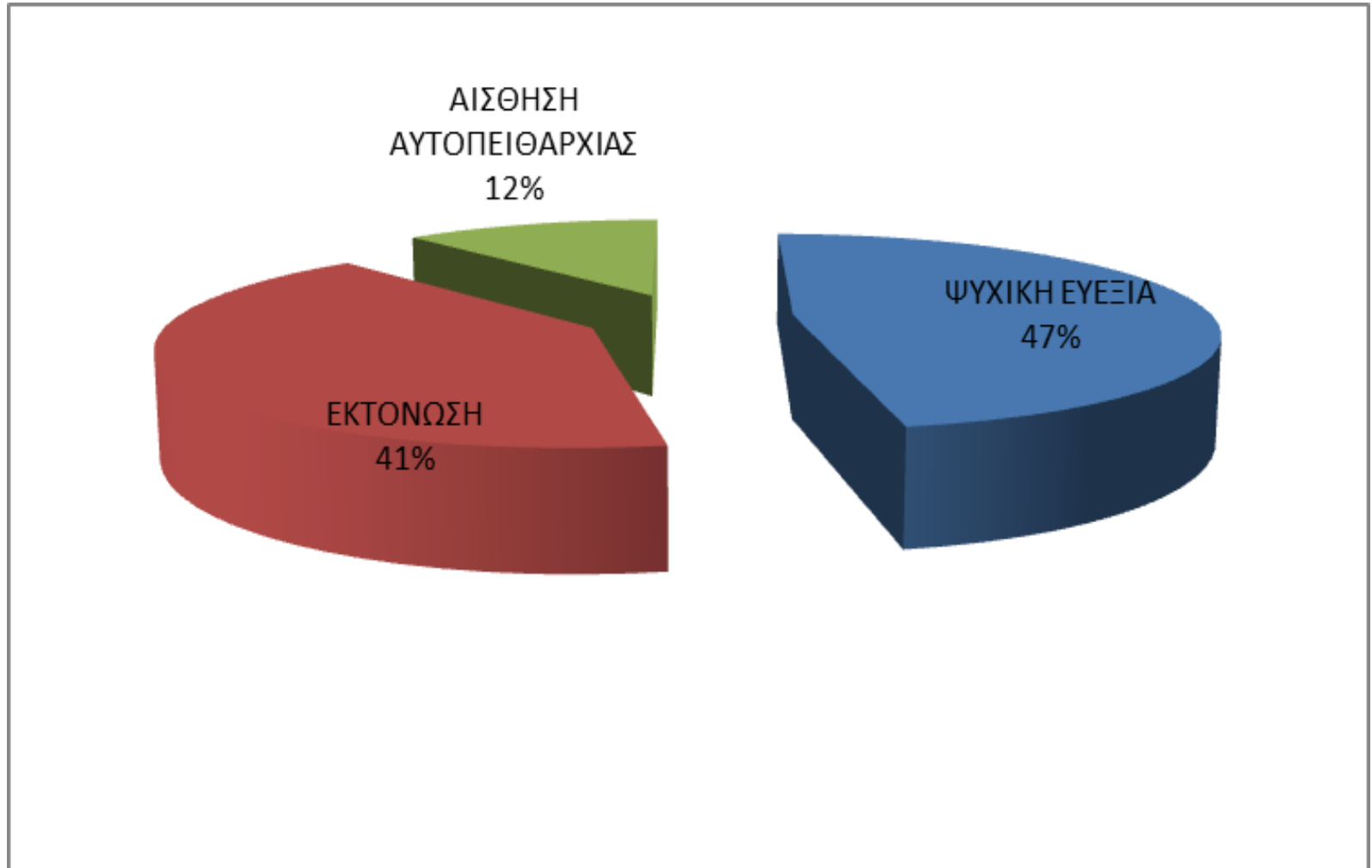
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΑΠΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

ΠΟΣΟ ΣΥΜΒΑΛΛΕΙ ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΣΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ



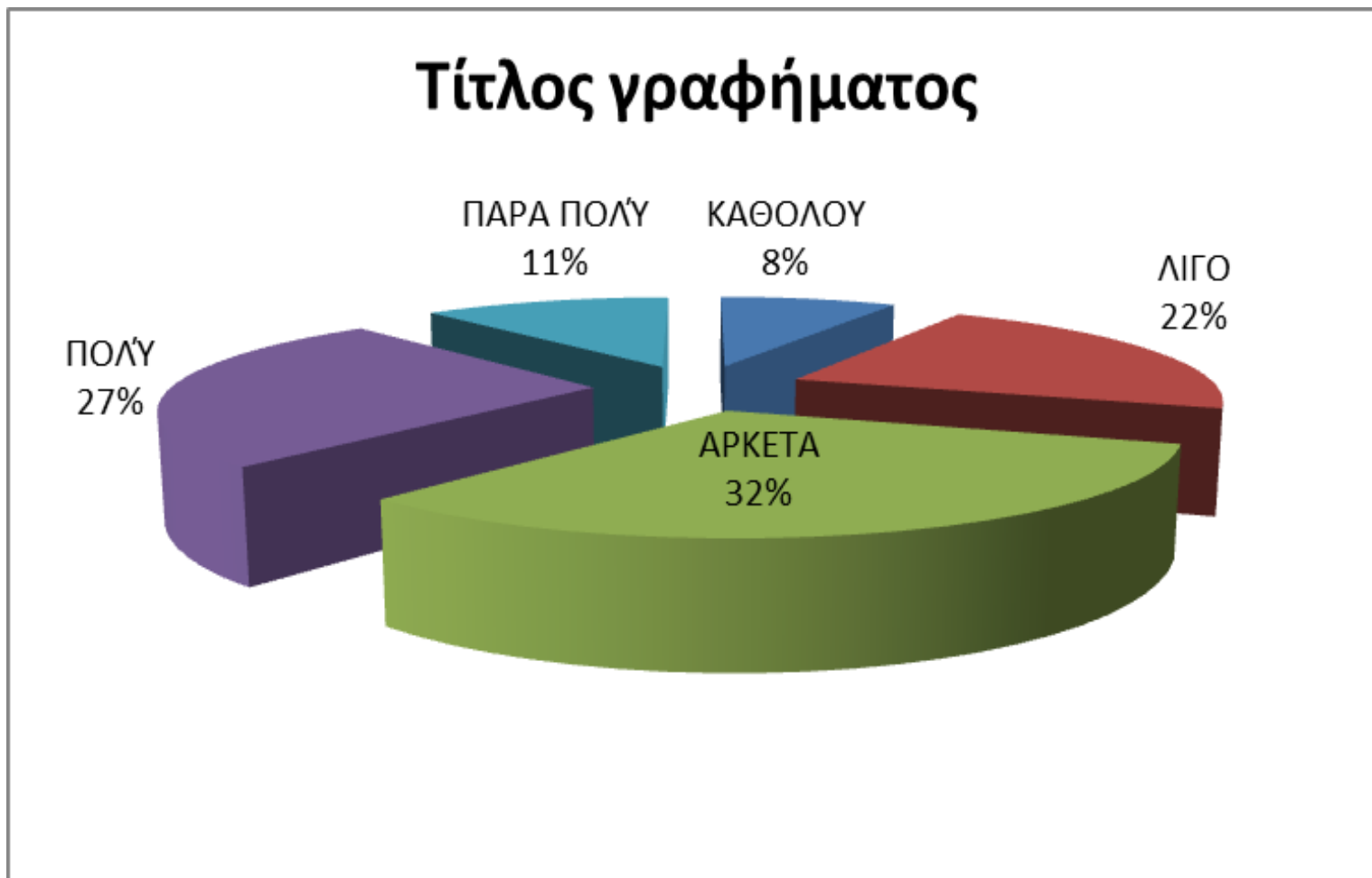
ΤΙ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ ΑΠΟ ΨΥΧΙΚΗ ΑΠΟΨΗ ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ



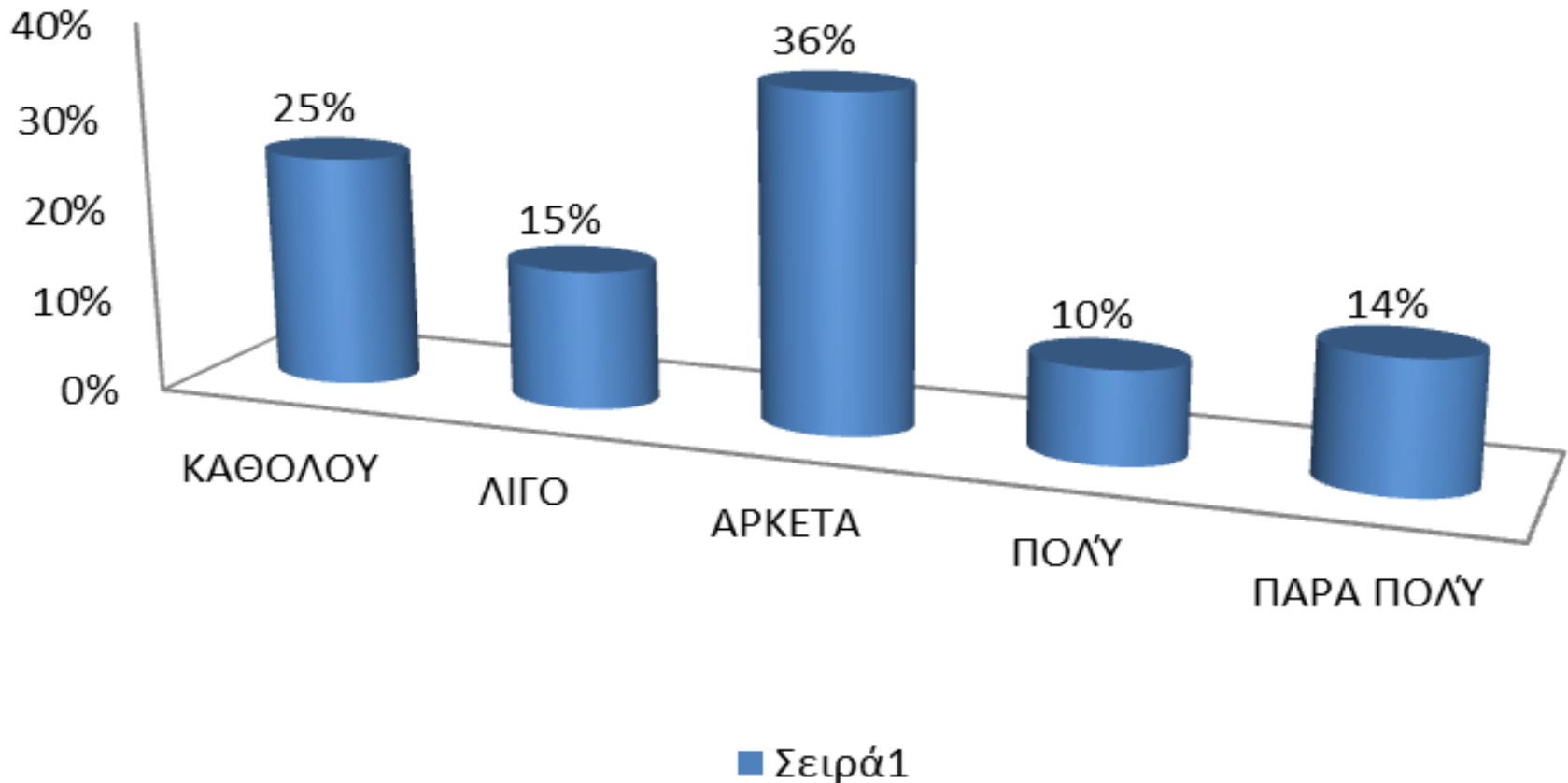
ΣΥΜΒΑΛΕΙ ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΣΤΗΝ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗ ΚΑΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ;

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ



ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΒΟΗΘΑΕΙ ΣΤΗΝ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ ΑΠΟ ΤΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ ΤΗΣ ΕΠΟΧΗΣ ΜΑΣ ; ΚΑΦΕΪΝΗ ΑΛΚΟΟΛ ΝΙΚΟΤΙΝΗ ΠΑΡΑΝΟΜΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ



ΠΟΔΗΛΑΤΕΣ ΕΝ. ΔΡΑΣΗ



ΓΙΑ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ

Τα οφέλη της ποδηλασίας στην υγεία, τόσο για
τον κάθε άνθρωπο

- ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ
 - ΜΥΪΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ
 - ΣΚΕΛΕΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ
 - ΠΛΑΤΗ
- ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΦΟΡΤΙΣΗ (STRESS)
- ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ
- ΚΑΡΔΙΟΑΓΓΕΙΑΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

- ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ
- ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΛΙΠΟΣ ΚΑΙ ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ
 - ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ
 - ΚΑΡΚΙΝΟΙ
 - ΑΝΤΟΧΗ
 - ΟΜΟΡΦΙΑ ΚΑΙ ΕΛΚΥΣΤΙΚΟΤΗΤΑ
 - ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ
 - ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ
- ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΚΑΥΣΕΙΣ ΚΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟ

•ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Μελέτες έχουν δείξει ότι μια μέτριας έντασης φυσική δραστηριότητα, όπως η ποδηλασία, ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα

•ΜΥΪΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

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, κάνοντάς το πιο αποδοτικό

•ΣΚΕΛΕΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Η συνεχής άσκηση δυναμώνει το σκελετό και αυξάνει την κινητικότητά του. Η ποδηλασία έχει θετικό αντίκτυπο στην οστική πυκνότητα και δύναμη.

• ΝΩΤΙΑΙΟΣ ΜΥΕΛΟΣ ΚΑΙ ΠΛΑΤΗ

Η στάση του σώματος κατά την ποδηλασία τονώνει τους ραχιαίου μύες και μικρούς μύες της σπονδυλικής στήλης που είναι δύσκολο να γυμναστούν με άλλους τρόπους άσκησης

• ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΦΟΡΤΙΣΗ (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

• ΟΞΥΓΟΝΟ ΚΑΙ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ

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

• ΚΑΡΔΙΑ -ΚΑΡΔΙΟΑΓΓΕΙΑΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

Η ποδηλασία είναι η ιδανική εξάσκηση για να δυναμώνει η καρδιά, με τη λιγότερη φόρτιση της καρδιάς. Μειώνονται όλοι οι παράγοντες που προκαλούν έμφραγμα, ενώ η πιθανότητα εμφράγματος μειώνεται κατά 50%.

• ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Η ποδηλασία είναι ιδανική 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.

• ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΛΙΠΟΣ ΚΑΙ ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ

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

•ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ

Η αρτηριακή πίεση μειώνεται λόγω του χαμηλότερου ρυθμού καρδιακών παλμών, κάτι το οποίο είναι αποτέλεσμα της τακτικής ποδηλασίας

•ΚΑΡΚΙΝΟΙ

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

•ΑΝΤΟΧΗ

Η ποδηλασία είναι ιδιαίτερα καλή αεροβική άσκηση, καθώς η καταπόνηση του σώματος είναι λιγότερη σε σχέση με άλλα αθλήματα αντοχής

•ΟΜΟΡΦΙΑ ΚΑΙ ΕΛΚΥΣΤΙΚΟΤΗΤΑ

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

•ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

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

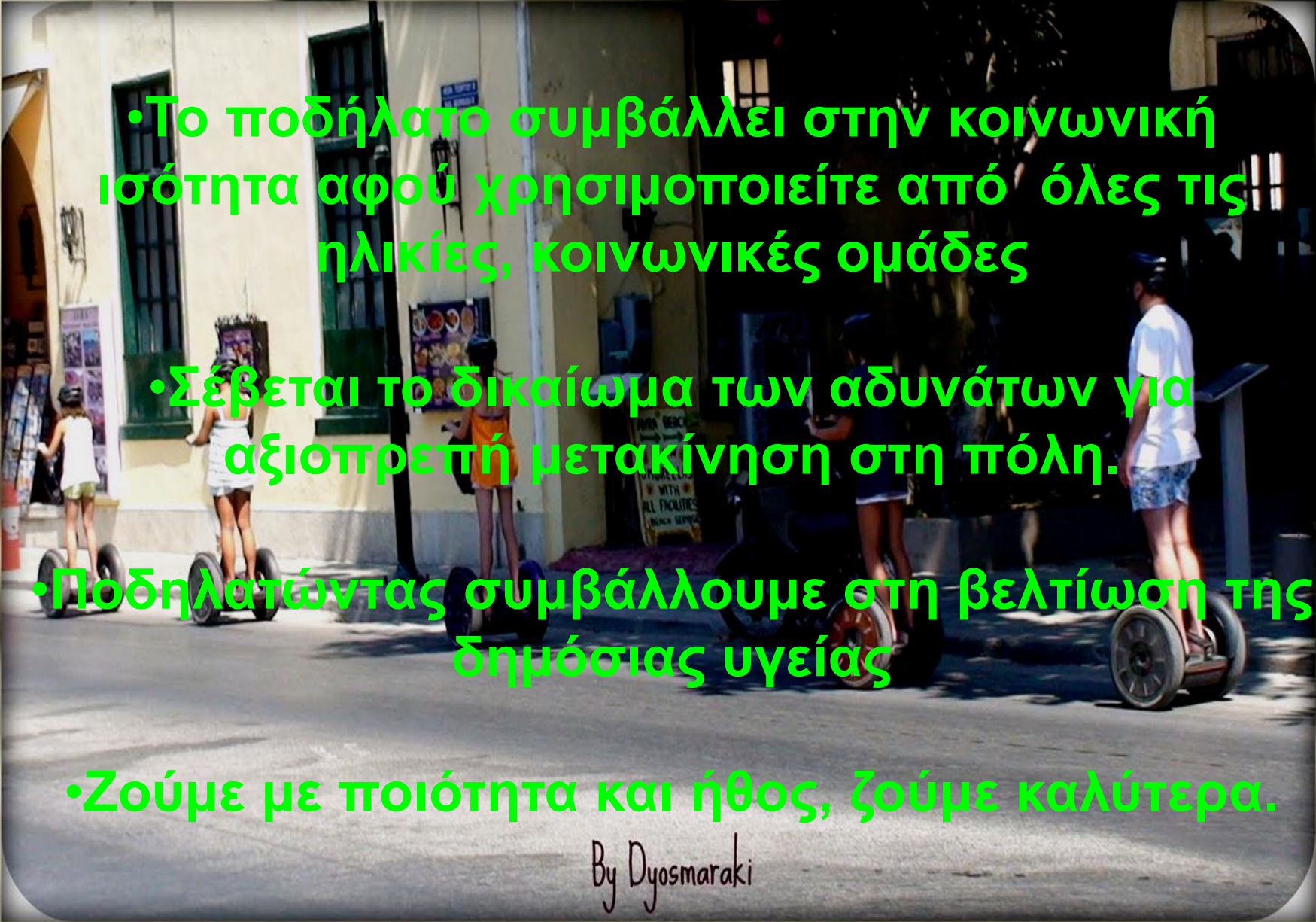
•ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

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.

ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ

- Το ποδήλατο βελτιώνει τις συνθήκες διαβίωσης στην πόλη, συμβάλλει στη λύση του κυκλοφοριακού προβλήματος και του προβλήματος παρκινγκ στην πόλη.
- Με το ποδήλατο αποφεύγουμε κακές συνήθειες όπως καθιστική ζωή, στρές, εξάρτηση από το κάπνισμα, ναρκωτικά και αλκοόλ που δημιουργούν πολλά σοβαρά κοινωνικά προβλήματα
- Με το ποδήλατο συμβάλλουμε στη μείωση εξάρτησης των πολιτών από τις ενεργειακές ανάγκες

- Με το ποδήλατο συμβάλλουμε στη μείωση των οικογενειακών δαπανών για μετακίνηση, υγεία και άσκηση
- Με το ποδήλατο συμβάλλουμε στη μείωση τις φτώχειας των εθνών που προκαλεί το αυτοκίνητο
- Με το ποδήλατο γνωρίζουμε την πόλη μας , τη γειτονιά μας και τους ανθρώπους της καλύτερα και αποκτάμε καλύτερη αίσθηση της πόλης , σε αντίθεση με το αυτοκίνητο που απομονώνει τους ανθρώπους και καταστρέφει τον κοινωνικό ιστό των οικισμών.
- Ποδηλατώντας ζούμε κοινωνικά , κοινωνικοποιούμαστε γενικά διευκολύνουμε την κοινωνική συνύπαρξη

A group of people are riding Segways on a city street. The scene is outdoors, with a light-colored building in the background. There are several people on Segways, some in white and some in orange. The street is paved and there are some signs and posters on the building. The overall atmosphere is bright and sunny.

• Το ποδήλατο συμβάλλει στην κοινωνική ισότητα αφού χρησιμοποιείτε από όλες τις ηλικίες, κοινωνικές ομάδες

• Σέβεται το δικαίωμα των αδυνάτων για αξιοπρεπή μετακίνηση στη πόλη.

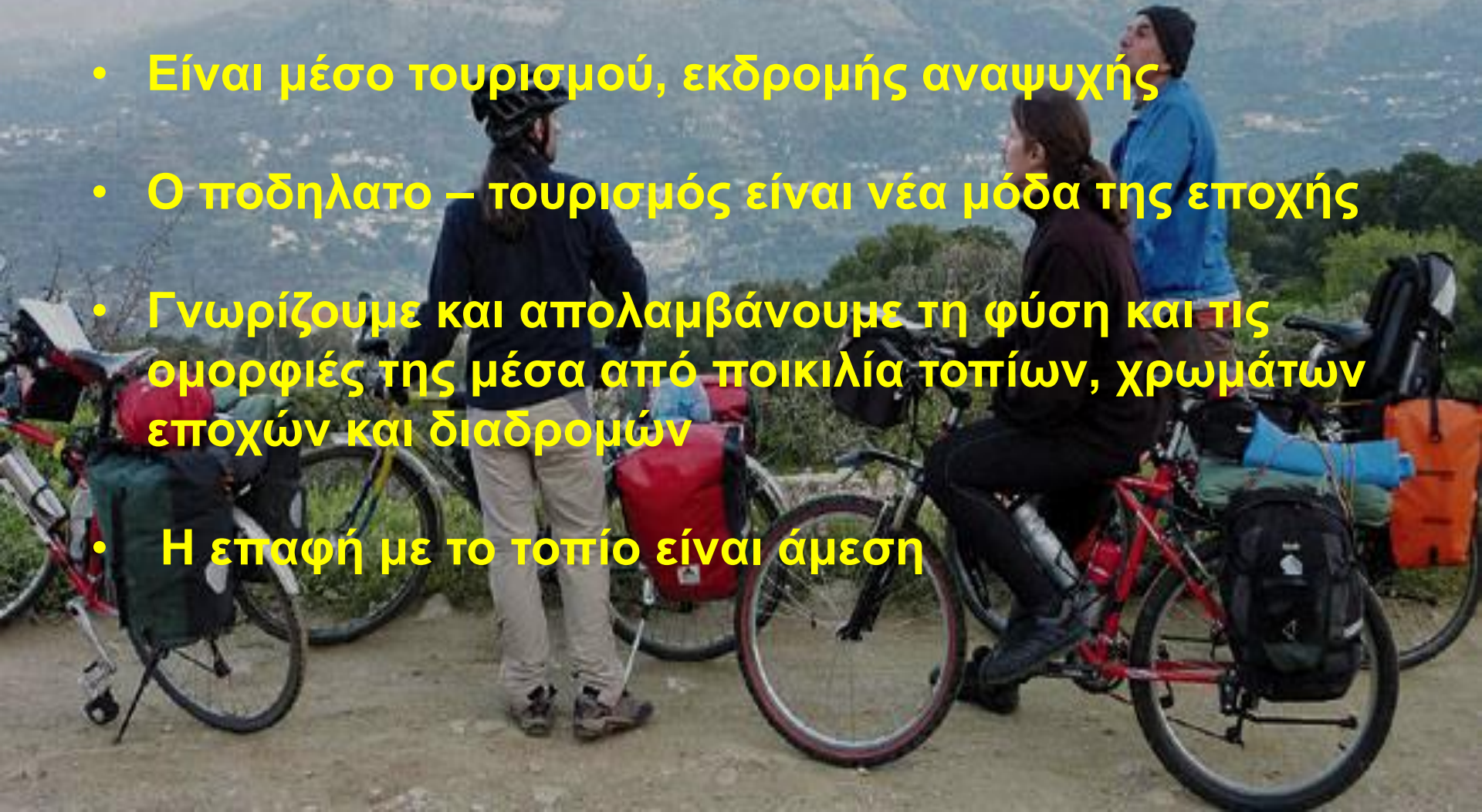
• Ποδηλατώντας συμβάλλουμε στη βελτίωση της δημόσιας υγείας

• Ζούμε με ποιότητα και ήθος, ζούμε καλύτερα.

By Dyosmaraki

ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ ΣΤΟΝ ΤΟΥΡΙΣΜΟ

- Είναι μέσο τουρισμού, εκδρομής αναψυχής
- Ο ποδηλατο – τουρισμός είναι νέα μόδα της εποχής
- Γνωρίζουμε και απολαμβάνουμε τη φύση και τις ομορφιές της μέσα από ποικιλία τοπίων, χρωμάτων εποχών και διαδρομών
- Η επαφή με το τοπίο είναι άμεση



- Είναι ένα μέσο να γνωρίσουμε έναν τόπο μία χώρα αλλά και τον κόσμο

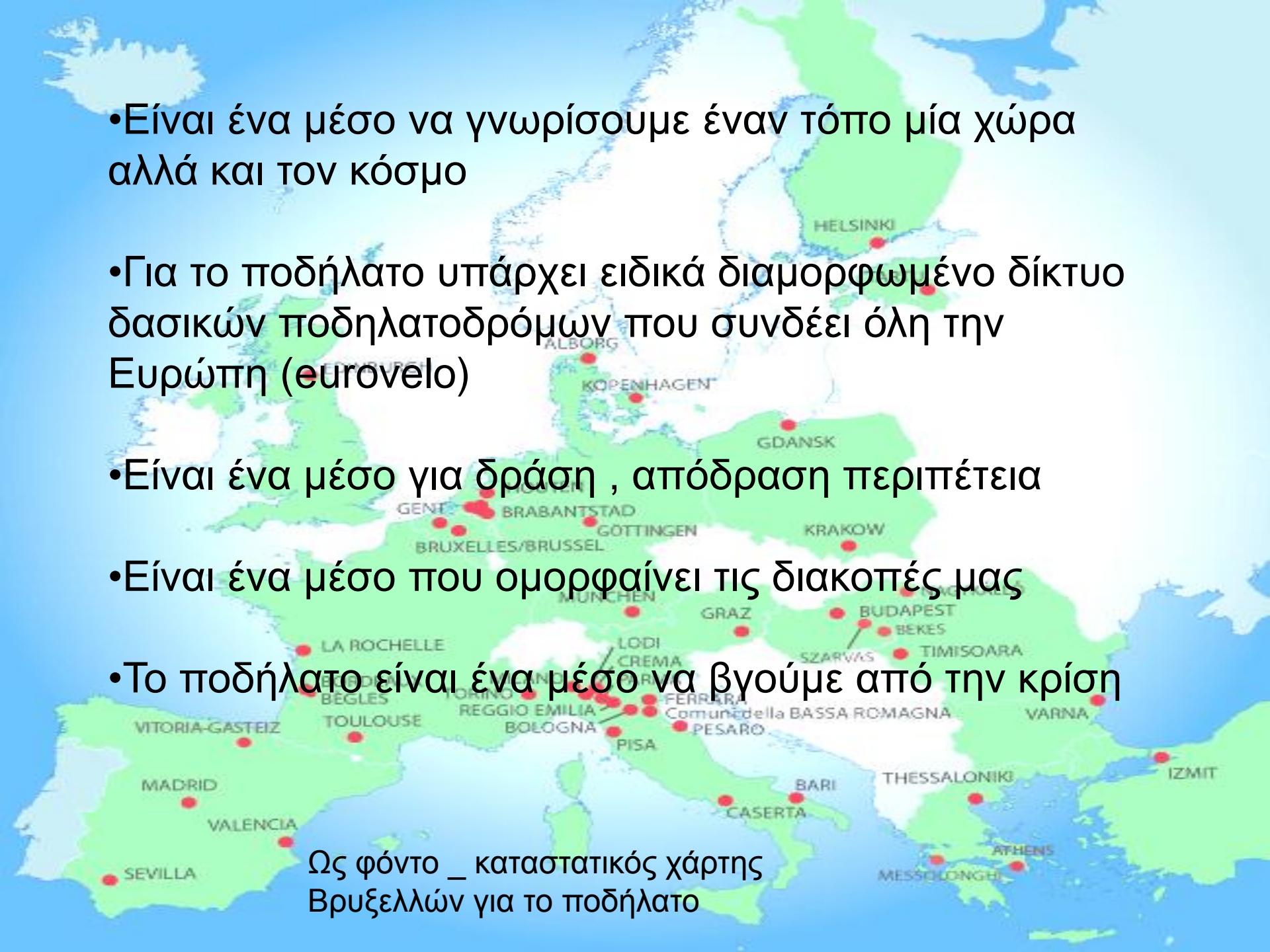
- Για το ποδήλατο υπάρχει ειδικά διαμορφωμένο δίκτυο δασικών ποδηλατοδρόμων που συνδέει όλη την Ευρώπη (eurovelo)

- Είναι ένα μέσο για δράση , απόδραση περιπέτεια

- Είναι ένα μέσο που ομορφαίνει τις διακοπές μας

- Το ποδήλατο είναι ένα μέσο να βγούμε από την κρίση

Ως φόντο _ καταστατικός χάρτης Βρυξελλών για το ποδήλατο



ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΠΟΛΙΤΕΙΑΣ ΣΤΗ ΔΙΑΔΟΣΗ ΤΗΣ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ

Πρότυπο για την Ελλάδα αποτελεί η πόλη της
Καρδίτσας

- Διαθέτει 4 χλμ. Αστικού και 10 χλμ. Περιαστικού ποδηλατοδρόμου
- Έγιναν παρεμβάσεις για τη βελτίωση της κυκλοφορίας και τη διευκόλυνση των ποδηλάτων σε όλη την πόλη
- Δημιουργήθηκε δίκτυο δημοτικών ποδηλάτων για τη διευκόλυνση όσων ήθελαν να κυκλοφορήσουν με ποδήλατο χωρίς επιβάρυνση
- Προσπαθεί να προωθήσει τη χρήση του ποδηλάτου με τη συμμετοχή της σε ποικίλες δράσεις για την ευαισθητοποίηση των πολιτών

Δυστυχώς το ελπιδοφόρο παράδειγμα της Καρδίτσας έμεινε χωρίς συνέχιση. Η έλλειψη υποδομών εξακολουθεί στη χώρα μας να κάνει την καθημερινή χρήση του ποδηλάτου δύσκολη έως αδύνατη. Προς το παρόν η πολιτεία περιορίζει τις ενέργειες της στην προσπάθεια ευαισθητοποίησης των μαθητών με διάφορα εκπαιδευτικά προγράμματα, που υλοποιούνται χάρη στην ευαισθησία και την πρωτοβουλία των εκπαιδευτικών. Το πέρασμα, όμως, από τη θεωρία στην πράξη παραμένει ένα διαρκές ζητούμενο, αφού δεν υπάρχει καμία απολύτως υποδομή για την ασφαλή χρήση του ποδηλάτου μέσα στις πόλεις.



ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ;



ΓΙΑΤΙ ΟΧΙ; ; ;

