

3.06 – Światowy Dzień Roweru

W środę (3.06) obchodzony jest Światowy Dzień Roweru. To święto zostało ustanowione przez Organizację Narodów Zjednoczonych w 2018 roku, a jego inicjatorem był Polak – prof. Leszek Sibilski, socjolog i wykładowca Montgomery College w Stanach Zjednoczonych, który w młodości z powodzeniem uprawiał kolarstwo torowe, będąc w tej dyscyplinie reprezentantem Polski.

Rezolucja przyjęta przez ONZ głosi, że rower przekazuje pozytywny sygnał do wspierania zrównoważonej konsumpcji i produkcji oraz ma pozytywny wpływ na klimat. Deklaracja dowodzi również, że rower powinien być postrzegany jako środek wspomagający zrównoważony rozwój, umacniający edukację, promujący zdrowy tryb życia, zapobiegający chorobom.

Nie musimy martwić się paliwem i ulicznymi korkami

Te górnolotne założenia z deklaracji ONZ są codziennie realizowane w praktyce przez wszystkich miłośników jazdy rowerem. Udowadniają oni niedowiarkom, że rower to wspaniały środek transportu. Wystarczy na niego wsiąść i jechać przed siebie – nie musimy martwić się paliwem czy korkami. Dzięki temu, w zatłoczonych miastach pozwala nam przemieszczać się szybciej, niż samochodem lub komunikacją miejską.

Jazda na rowerze przynosi wiele, różnych korzyści. Największą z nich jest poprawa kondycji i stanu naszego zdrowia. Przy czym, zarówno panie jak i panowie oprócz utraty zbędnych kilogramów docenią to, jak pod wpływem regularnych przejażdżek wymodeluje się ich sylwetka. Ponadto: zwiększy się pojemność płuc, krew będzie lepiej dotleniona, zwiększy się pojemność wyrzutowa serca oraz jego objętość, spadnie tętno spoczynkowe.

To wszystko składa się w jedną całość, powodując, że nasz organizm stanie się bardziej wydajny, a my poczujemy się zdrowsi, pełni energii do pracy i codziennych obowiązków, a także bardziej uśmiechnięci.

Udany sposób na dobre zdrowie i samopoczucie

Podczas samej jazdy podnosi się także poziom endorfin, czyli grupy hormonów peptydowych odpowiedzialnych za dobre samopoczucie i radość. Odsuwają one w czasie pojawienie się zmęczenia i bólów mięśni, dzięki czemu dłużej możemy cieszyć się aktywnością na rowerze.

Sama jazda pozwala również w znacznym stopniu zwalczyć stres i zrelaksować się. Dotleniony mózg znacznie łatwiej radzi sobie ze stresem i pozwala znaleźć rozwiązania problemów na które normalnie byśmy nie wpadli. Z kolei dobrze zaplanowane trasy rowerowe pozwolą cieszyć się pięknymi widokami natury.

Światowy Dzień Roweru warto więc świętować jak najczęściej, bo jazda na rowerze wyjątkowo udany sposób na dobre zdrowie i samopoczucie.

oprac. Jerzy Górko

