

Ποδήλατο και τρόπος ζωής



Πρόλογος

- Στο πλαίσιο της διερευνητικής εργασίας που για πρώτη φορά γίνεται φέτος η ομάδα μας ασχολήθηκε με το ποδηλατο. Αφού χωριστήκαμε σε υποομάδες, ανά περιόδους αναλαβαμε διαφορα θεματα σχετικά με το ποδηλατο. Πρωτα αναζητησαμε πληροφοριες για την ιστορια του ποδηλατου και για το ποδηλατο ως μεσο μεταφορας. Αργοτερα, μελετησαμε για την χρησιμοτητα του ποδηλατου σχετικά με την υγεια, την φυση, την ψυχολογια αλλα και τα αγωνισματα!! Κυρια πηγη μας ηταν το διαδυκτιο αλλα και η περιφορα των μαθητων στους δρομους μοιραζοντας ερωτηματολογια για τα ποδηλατα και η ληψη φωτογραφιων των επικυνδινων σημειων του ποδηλατοδρομου της πολης μας.. Μετα απο αρκετες μελετες και κατω απο κλιμα στενης ομαδικοτητας σημερα βρισκομαστε εδω για να σας ενημερωσουμε και εσας και να σας παρουσιασουμε ολο το υλικο το οποιο συλλεξαμε ολες αυτες τις εβδομαδες.. Τα μελη συνεργαστηκαν αψογα και ανα ομαδες 2-3 ατομων θα γινει η παρουσιαση καθε θεματος...

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
ΤΑΧΥΤΗΤΑ
ΑΔΡΕΝΑΛΙΝΗ
ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ
ΦΥΣΗ
ΜΕΤΑΦΟΡΑ
ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ
ΧΑΛΑΡΩΣΗ
ΥΓΕΙΑ

Θεματολογία

Ιστορία

Μέσο Μεταφοράς

Υγεία και ψυχαγωγία

Φύση

Ποδηλατόδρομος Ναυπάκτου



Ιστορία του ποδηλάτου

- Το ποδήλατο, η πολιτισμική και κοινωνική του πορεία.. Αρχικά θα δούμε την καθιέρωση του ποδηλάτου σαν μέσω άθλησης και τα αγωνίσματα που έχει καθιερώσει. Ποδηλασία δρόμου

Είναι το πιο διάσημο είδος ποδηλασίας. Διεξάγεται τους πιο ζεστούς μήνες του έτους (εάν κάποιος μπορεί να ακολουθεί την καλοκαιρία ανά τον κόσμο μπορεί να αγωνίζεται όλη τη χρονιά). Οι αγώνες ποικίλουν από πολυήμερους αγώνες, όπως ο Γύρος Γαλλίας, μέχρι μικρά κριτήρια (criterium), όπου γίνονται πολλοί γύροι σε μία μικρή διαδρομή. Τα Criterium είναι αγαπητά στη Βόρεια Αμερική.

Cyclo-cross

Αποτελεί αποκλειστικό αγώνισμα για τους ποδηλάτες αντοχής δρόμου κατά τη χειμερινή περίοδο. Αποτελείται από πολλούς γύρους σε κλειστή διαδρομή, η οποία περιέχει εμπόδια, είτε φυσικά είτε τεχνητά

Ιστορία του ποδηλάτου

- Ορεινή Ποδηλασία (Mountain bike)

Σχετικά καινούριο αγώνισμα στην ιστορία της ποδηλασίας. Έγινε ιδιαίτερα γνωστό τη δεκαετία του 90. Οι αγώνες ορεινής ποδηλασίας (MTB) γίνονται αποκλειστικά εκτός δρόμου, και συνήθως έχουν απαιτήσεις σε τεχνική οδήγηση. Υπάρχουν πολλές εκδοχές της ορεινής ποδηλασίας, με βασικές τις cross-country και downhill.

Ποδηλασία Πίστας

Αγώνες ποδηλασίας που λαμβάνουν μέρος σε κλειστά ποδηλατοδρόμια.

BMX

Ιστορία του ποδηλάτου

- Διεξάγεται εκτός δρόμου. Οι αγώνες BMX είναι αγώνες ταχύτητας σε διαμορφωμένες πίστες κλειστής διαδρομής. Οι αθλητές αγωνίζονται εντός της διαδρομής με ράμπες για άλματα και κλειστές στροφές. Τα Bike trials είναι αγώνισμα όπου οι αθλητές προσπαθούν να ξεπεράσουν τεχνητά εμπόδια χωρίς να ακουμπήσουν τα πόδια τους κάτω. Μήπως να αναρωτηθούμε τι σχέση έχει το ποδήλατο με την φυσική; Το ποδήλατο αποτελεί ένα καλό εργαλείο, προκειμένου να αναδειχθούν ορισμένες αρχές της φυσικής. Με αφορμή, για παράδειγμα, τις εικόνες παλαιότερων ποδηλάτων με ιδιαίτερα μεγάλους τροχούς θα μπορούσε να αναρωτηθεί κανείς με ποιό τρόπο επηρεάζει τη λειτουργία του ποδηλάτου το μέγεθος των τροχών του. Σύμφωνα με τη φυσική, η κίνηση που εκτελεί ένας τροχός που κυλά είναι σύνθετη: αποτελεί το συνδυασμό μεταφορικής κίνησης και στροφικής κίνησης. Η ταχύτητα του ποδηλάτου μπορεί να μελετηθεί με τη χρήση του κέντρου μάζας του τροχού, το οποίο αποδεικνύεται πως βρίσκεται στο κέντρο του τροχού. Η ταχύτητα του κέντρου μάζας του τροχού αποδεικνύεται πως είναι ευθύγραμμη ομαλή με ταχύτητα $u = \omega R$, όπου ω η γωνιακή συχνότητα περιστροφής του τροχού και R η ακτίνα του.

Το ποδήλατο ως μέσο μεταφοράς

- Το ποδήλατο ως μέσο μεταφοράς
- Ένα σύγχρονο ποδήλατο ζυγίζει 10-15 κιλά και προσφέρεται σε διάφορα μεγέθη ανάλογα με το σώμα του αναβάτη. Μπορεί μεταφέρει ένα άτομο (και δεύτερο για μικρές αποστάσεις) καθώς και αντικείμενα βάρους μέχρι 30 κιλά στη σχάρα. Μπορεί να αναπτύξει ταχύτητα 30-40 χιλιομέτρων την ώρα στην ευθεία και να ανέβει ακόμα και μεγάλες ανηφόρες χωρίς ιδιαίτερο κόπο με τη χρήση ταχυτήτων. Ένα μέσο σύγχρονο ποδήλατο κοστίζει σήμερα από 200 έως 600 €.
-
-
- Πριν απο πολλα χρονια το ποδηλατο χρησιμοποιονταν ως μεσω μεταφορας και συγκεκριμενα ασκουνταν πολλα επαγγελματα με αυτο οπως(γαλακτοπολλης,εφημεριδοπωλης,ταχυδρομος).
- Σημερα κατι τετοιο δεν υπαρχει και καλο θα ηταν να αρχισει να χρεισημοποιειται ως τετοιος τροπος.Το ποδηλατο εχει πλεωεκτηματακαι μειονεκτηματα:

Το ποδήλατο ως μέσο μεταφοράς

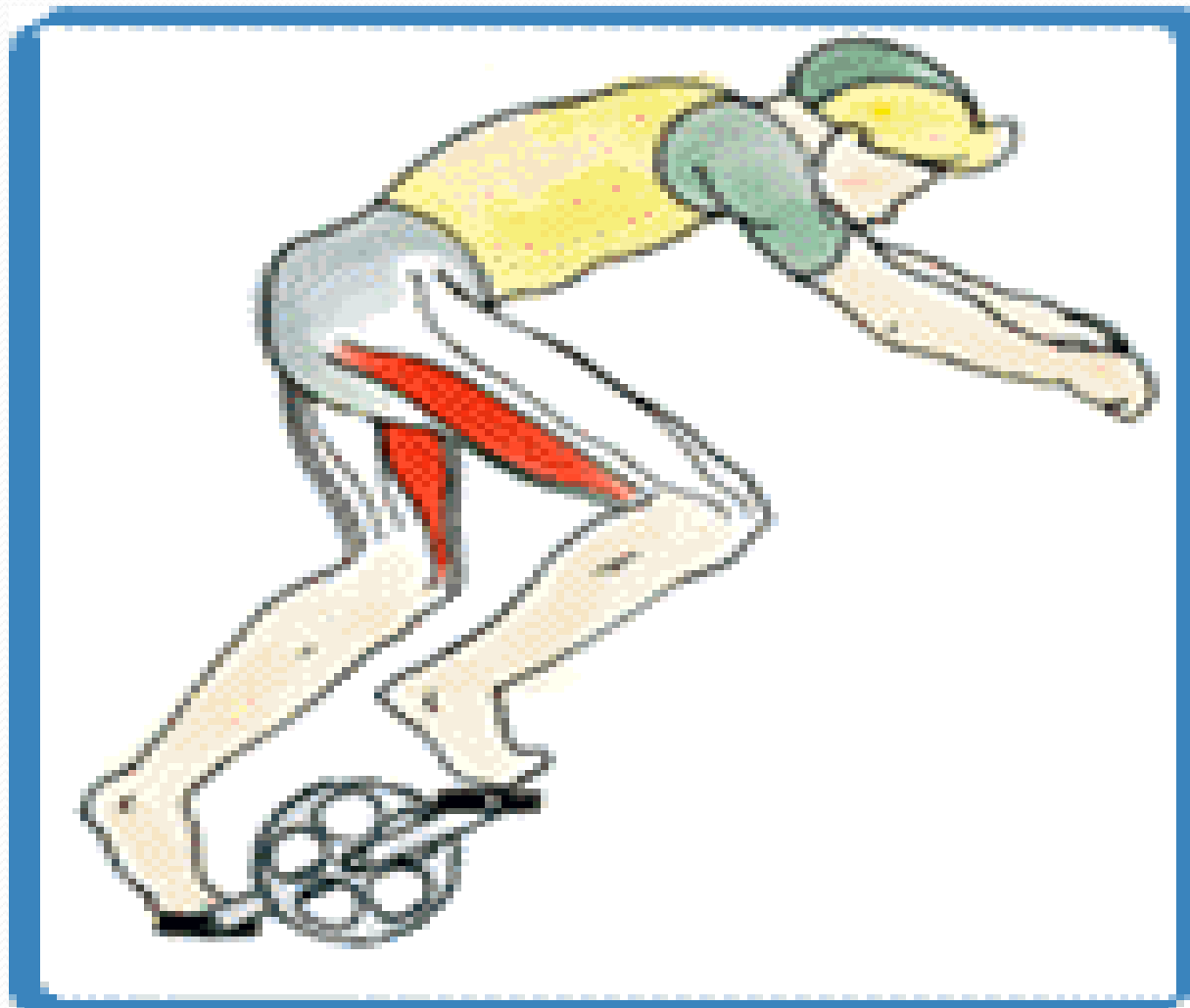
- Α. Το ποδήλατο
- 1.μειωση ρύπανσης
- 2.εξυπηρετει στην αναγγένηση παλιών επαγγελμάτων.
- 3.εξηκονομηση χρημάτων
- 4.μειωση ανεργίας

Το ποδήλατο ως μέσο μεταφοράς

- Β. Τα πλεονεκτήματα του ποδηλάτου συγκριτικά με άλλα μέσα μεταφοράς
- 1. Ποδήλατο και αυτοκίνητο
- Η αγορά και συντήρηση ενός ποδηλάτου κοστίζει ελάχιστα. Το ποδήλατο κινείται με την ενέργεια που παίρνει ο άνθρωπος από την τροφή του. Δεν καταναλώνει λοιπόν καύσιμα και επιπλέον δεν έχει έξοδα λειτουργίας όπως παρκάρισμα, φόρους κλπ.
- Σε πειράματα που έγιναν στην Αθήνα από το σύλλογο "Φίλοι του Ποδήλατου" σε συνεργασία με την Ένωση Ελλήνων Συγκοινωνιολόγων κάτω από καθημερινές συνθήκες κυκλοφορίας, βρέθηκε ότι το ποδήλατο, για αποστάσεις μέχρι 13 χιλιόμετρα είναι γρηγορότερο από το αυτοκίνητο. Ένας ποδηλάτης καταναλώνει 15 θερμίδες ανά χιλιόμετρο και κιλό, ένα ποσοστό που ισοδυναμεί με το 4% της ενέργειας που καταναλώνει για την κίνηση ενός αυτοκινήτου και του οδηγού του.
- Το ποδήλατο στην πόλη:
 - - Ξεκινά αμέσως
 - - Είναι το πιο ευέλικτο μέσο μεταφοράς (δεν σταματά στο μποτιλιάρισμα)
 - - Παρκάρει παντού (10 ποδήλατα πιάνουν χώρο ίσο με ένα αυτοκίνητο)
 - - Μεταφέρεται εύκολα πάνω από σκάλες, πεζοδρόμια και πεζόδρομους

Φύση και υγεία





Φύση και υγεία

- Για όσους βαριούνται την αεροβική και δεν αντέχουν να περνούν ατέλειωτες ώρες κλεισμένοι στα γυμναστήρια, η ποδηλασία θα μπορούσε να αποτελεί μία καλή εναλλακτική λύση. Πολλά και σημαντικά οφέλη έχει να προσφέρει στην υγεία η ποδηλασία, αρκεί να γίνεται σωστά. Όπως εξηγεί ο προσωπικός προπονητής Ματ Ρόμπερτς στην εφημερίδα «Δε τάιμς», του Λονδίνου, η ποδηλασία οδηγεί σε ταχεία απώλεια των περιττών κιλών και βελτίωση της φυσικής κατάστασης, δυναμώνει και «γραμμώνει» τους μυς των ποδιών, ενώ φέρει μικρό κίνδυνο τραυματισμού καθώς δεν απαιτεί «τράνταγμα» του σώματος σε κάθε κίνηση, όπως γίνεται λ.χ. με το τρέξιμο. Μία μελέτη έδειξε ότι ακόμα και σε συνθήκες κυκλοφορίας σε μεγάλη πόλη (καυσαέρια, μποτιλιάρισμα) η συγκέντρωση μονοξειδίου του άνθρακα στο αίμα των ποδηλατιστών ήταν 10 φορές μικρότερη απ' ότι σε επιβάτες και οδηγούν αυτοκινήτων.

Φύση και υγεία

- Είναι πασίγνωστο ότι η σωστή και μεθοδική σωματική προσπάθεια συμβάλλει καθοριστικά στην εδραίωση της υγείας, την απαλλαγή από ένα σωρό παθήσεις, την ισχυροποίηση του ανοσοποιητικού συστήματος και των λειτουργιών γενικά του οργανισμού, την ψυχοσωματική ισορροπία, την ικανότητα για δημιουργική εργασία, το κέφι για τη ζωή, την ευρωστία, το σωματικό κάλλος.

Η ποδηλασία, το σκι αντοχής και το κολύμπι θεωρούνται από τους ειδικούς ως οι περισσότερο ιδεώδεις μορφές σωματικής άσκησης. Τα αθλήματα που περιέχουν τρέξιμο, κραδασμούς ή σύγκρουση με τον αντίπαλο προκαλούν στρες και φθορά τουλάχιστον στις αρθρώσεις - χωρίς αυτό να σημαίνει ότι το τρέξιμο δεν ωφελεί αυτόν που γνωρίζει να αθλείται σωστά! - και έχουν οπωσδήποτε κάτι να ζηλέψουν από την αρμονική ακίνδυνη περιστροφική κίνηση των ποδιών που ποδηλατούν (ο ποδηλάτης καθώς κάθετα στη σέλλα του δεν σηκώνει ούτε το ίδιο του το βάρος).

Φύση και υγεία

- μπορούν επιδίδονται στον πρωταθλητισμό μέχρι ένα όριο ηλικίας που είναι το μεγαλύτερο σε σχέση με όλα σχεδόν τα αθλήματα που υπάρχουν. Βέβαια, πρέπει να το πούμε, γι' αυτόν που ενδιαφέρεται κατά πρώτο λόγο για την υγεία του ο πρωταθλητισμός σε οποιοδήποτε άθλημα δεν συνιστάται, γιατί η φθορά που προκαλεί στον οργανισμό ποτέ δεν είναι ασήμαντη.

Ο ποδηλάτης επιλέγει ανά πάσα στιγμή και χωρίς καταπόνηση το ρυθμό της άσκησης και μπορεί κανείς με την ελάχιστη προσπάθεια και καταπόνηση να μετακινείται με ταχύτητα πολύ μεγαλύτερη από αυτή με την οποία θα βιάδιζε ή θα έτρεχε. Το ποδήλατο μάς προικίζει με σημαντική κινητικότητα: Θεωρείται ότι η «σχέση αποτελέσματος» ανάμεσα στο τρέξιμο και την ποδηλασία είναι 1:6, δηλαδή με την ίδια προσπάθεια (ενέργεια) με την οποία κάποιος θα έτρεχε 10 χλμ. μπορεί με το ποδήλατο να καλύψει μια μέση απόσταση 60 χλμ.. Ενδεικτικά και σε πρωταθλητικό επίπεδο, στον μαραθώνιο στο τρέξιμο καλύπτονται 42 χιλιόμετρα σε περίπου 2:15 ώρες, ενώ ένας ποδηλατικός αγώνας 250 (42x6 περίπου) χιλιομέτρων διαρκεί όχι 13,5 (2:15 X 6) αλλά 6,5 ώρες (το μισό χρόνο).

Φύση και υγεία

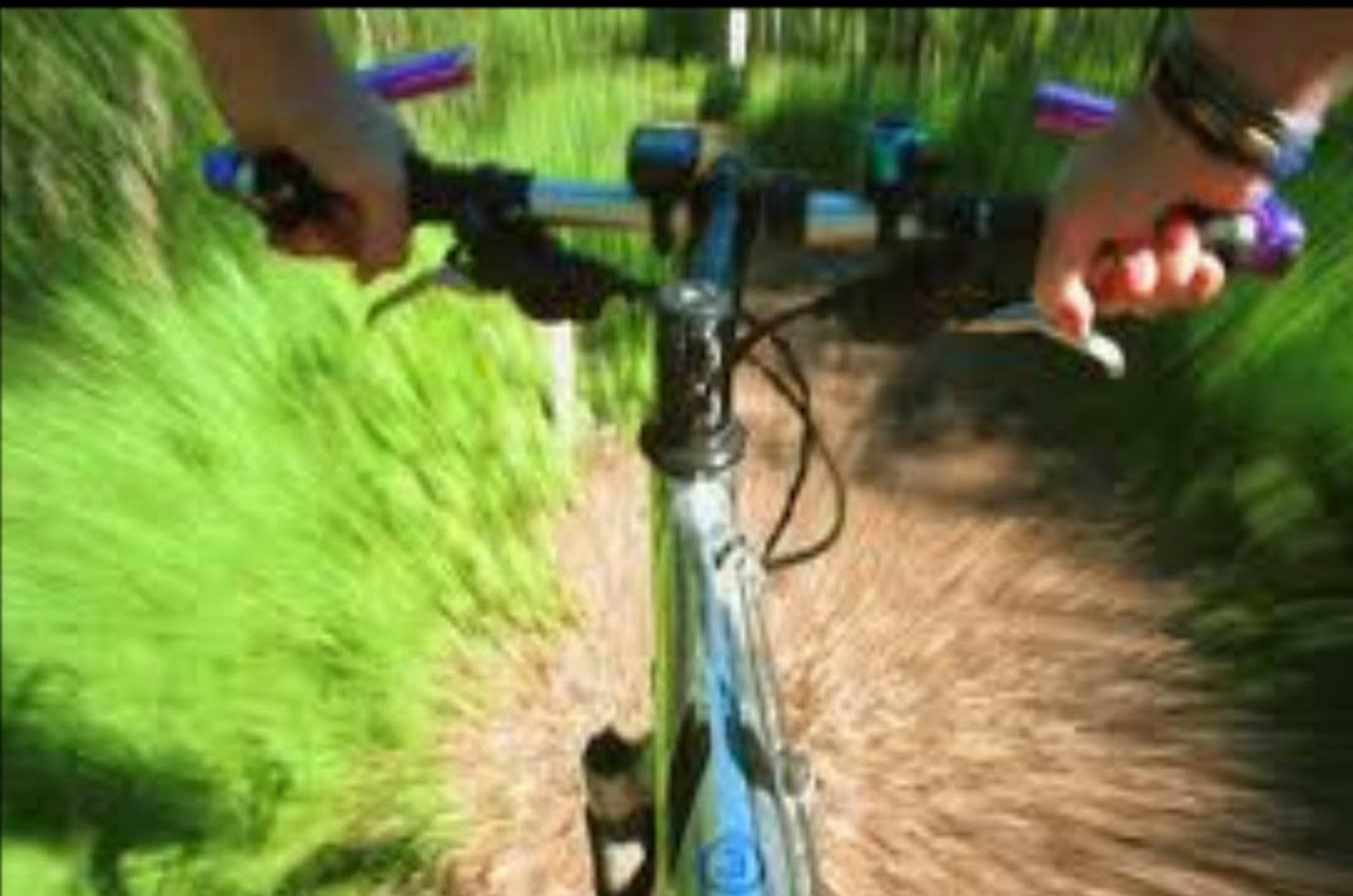
- Όπως εξηγούν προπονητές και αθλητές η σωστή ποδηλασία μπορεί να βοηθήσει στο να αναπτύξετε και να διατηρήσετε ένα υγιές και καλογυμνασμένο σώμα. Με την ποδηλασία όχι μόνο θα χάσετε τα περιττά κιλά γρήγορα και ανώδυνα αλλά θα αποκτήσετε και ένα καλογυμνασμένο σώμα με γραμμωμένους μυς. Επιπλέον ποδηλατώντας θα βελτιώσετε σημαντικά την φυσική σας κατάσταση χωρίς να κινδυνεύετε ιδιαίτερα από τραυματισμούς αφού το σώμα δεν καταπονείται όπως για παράδειγμα στο τρέξιμο όπου οι κραδασμοί είναι πολλοί. Παρόλα αυτά τα επιθυμητά αποτελέσματα έρχονται μόνο με τη σωστή χρήση. Σημαντικό είναι να επιλεγθεί αρχικά το κατάλληλο ποδήλατο όσον αφορά τον τύπο (mountain, road, trekking κτλ.) αλλά και τον σωματότυπο του ποδηλάτη. Γι' αυτό η αγορά ποδηλάτου είναι καλό να γίνεται από εξειδικευμένα καταστήματα και κατόπιν δοκιμής.
- Πέρα από τη σωματική υγεία η ποδηλασία βελτιώνει σημαντικά και για την ψυχική μας υγεία. Η ποδηλασία έχει ιδιαίτερα χαλαρωτική επίδραση λόγω της ομοιόμορφης, κυκλικής κίνησης που σταθεροποιεί τις σωματικές και συναισθηματικές λειτουργίες του οργανισμού. Αυτό μειώνει το άγχος, την κατάθλιψη και άλλα ψυχολογικά προβλήματα.

Φύση και υγεία

- Επιπλέον ενδυναμώνετε το ανοσοποιητικό σας σύστημα και μειώνεται η πιθανότητα εμφάνισης όγκων, βοηθώντας στην πρόληψη σχετικών ασθενειών. Με την ποδηλασία ο σκελετός του σώματος σας προστατεύετε, δυναμώνει και επιδρά θετικά στην οστική πυκνότητα. Ακόμη ένα θετικό που παρέχει η ποδηλασία είναι η στάση του σώματος η οποία είναι ιδανική, αφού η κυκλική κίνηση που γίνεται με τα πόδια ενδυναμώνει τους ραχιαίους μύες, στο σημείο όπου υπάρχει πιθανότητα να συμβεί ολίσθηση σπονδύλου. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα τη μείωση των πόνων στην πλάτη και την πιθανότητα να παρουσιάσετε κάποιο είδος αρθροπάθειας.

Αξιοσημείωτο είναι πως με αυτού του είδους την άσκηση το σώμα σας δεν κουράζεται τόσο, όσο σε σχέση με άλλου είδους αθλήματα, αλλά επιφέρει πολύ θετικά αποτελέσματα, όπως :

- Μείωση της κακής χοληστερίνης
- Χάσιμο θερμίδων (περίπου 300 θερμίδες ανά ώρα)
- Βελτίωση της σωματικής σας κατάστασης
- Μείωση του αισθήματος κόπωσης και ενίσχυση της αίσθησης της ευημερίας.



Ψυχαγωγία

- **Ποδήλατο και ψυχαγωγία**

Το ποδήλατο προσφέρεται και για ψυχαγωγία. Έτσι μπορούν να πραγματοποιηθούν βραδυνές έξοδοι με ποδήλατο, ημερήσιες εκδρομές σε αποστάσεις 10-100 χλμ., δηλαδή από ½ έως 6 ώρες ποδηλασίας χωρίς ιδιαίτερο κόπο. Μπορούν επίσης να γίνουν πολυήμερα ταξίδια σε άσφαλτο και χωματόδρομο.

Το μικρό βάρος του ποδηλάτου επιτρέπει πολύ εύκολα και ανέξοδα τον συνδυασμό του με άλλα μέσα μεταφοράς όπως το τραίνο, το πλοίο και το αεροπλάνο. Το ποδήλατο μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τα δύο φύλα και όλες τις ηλικίες.