22 września

DZIEŃ

bez SAMOCHODU

Dzień
bez Samochodu

ma
wspomóc proekologiczne idee
i zmniejszyć ilość
spalin wytwarzanych
przez miliony aut poruszających
się
po miastach.

Podczas tego dnia zachęca się kierowców do rezygnacji z użytkowania samochodów przez dobę.

W zamian promuje się i motywuje do korzystania z komunikacji miejskiej lub rowerów.

ROWER

Oto kilka powodów, dla których warto w słoneczny dzień rzucić wszystko i wyruszyć rowerem w podróż w nieznane.

- Jazda na rowerze to typowy wysiłek aerobowy, zapewniona jest możliwość stałego dotleniania krwi poprzez głębokie oddychanie, którego nic nie utrudnia.

- Stwarza się możliwość dodatkowego wspomagania faz oddechowych przez mięśnie obręczy barkowej, dzięki sprzyjającemu ułożeniu rąk i podparcia ich na kierownicy.

- Wybierając odpowiednie pozamiejskie trasy, możemy podczas takiego wysiłku inhalować czyste, nieskażone żadnymi zanieczyszczeniami i nie zubożone w tlen powietrze, czego nie można powiedzieć o niektórych siłowniach czy salach aerobiku.

- Istnieje możliwość płynnego regulowania intensywności wysiłku, od niewielkiego - podczas jazdy spacerowej, do maksymalnego, np. podczas czasówki.

TRANSPORT ZBIOROWY

Zaliczamy do niego autobusy i tramwaje.
Oczywiście wytwarzają spaliny i hałas, ale wyobraźmy sobie, co by było, gdyby wszyscy ludzie z autobusów przesiedli się do samochodów.

KOLEJ: Podstawowa zaleta tego typu środka transportu to niskie koszty dla środowiska w porównaniu z samochodem osobowym czy samolotem. Jeśli energia potrzebna do napędzania pociągu pochodziłaby ze źródeł odnawialnych, rozwiązanie byłoby idealne. W Polsce niestety nieco podupadła, ale jej renesans nadchodzi.

NOGI: Oczywiście najbardziej ekologicznym środkiem transportu są nasze nogi. Chodząc, nie wytwarzamy, żadnych spalin, hałasu, nie musimy stać w korkach. Oprócz tego spacer jest dobry dla naszego zdrowia. W trakcie godzinnego, spokojnego spaceru spalamy około 100 kalorii.

HULAJNOGA

Opanowanie sztuki jazdy na hulajnodze w młodym wieku jest korzystne z wielu względów – przede wszystkim z uwagi na:

• lepsze poczucie równowagi, pozwalające na utrzymanie pionowej pozycji nawet na nierównej nawierzchni,

• przyzwyczajanie się do prędkości, co pozwoli dziecku skuteczniej panować nad ruchem ciała i doskonalić sztukę hamowania,

• dokładniejsze szacowanie odległości, dzięki któremu maluch nauczy się reagować z wyprzedzeniem na napotykane przeszkody

DESKOROLKA

Jazda na deskorolce kojarzy nam się zazwyczaj z zabawą. Rzadko dostrzegamy zalety takiej aktywności fizycznej.

Jazda na deskorolce jest rodzajem aktywności fizycznej.

Ta natomiast jest bardzo wskazana w każdym wieku, dla dzieci zwłaszcza.

Popularny skeatboarding ochroni nasze dziecko przed nadwagą, a nawet otyłością, pozwoli mu na wypracowanie kondycji fizycznej a także wpoi dobry nawyk uprawiania sportów. To także wspaniałe ćwiczenie na zmysł równowagi i koordynację ruchów. Utrzymanie się na deskorolce to niezłe zadanie dla zmysłu równowagi.

ROLKI

Zalety jazdy na rolkach nie sprowadzają się tylko do korzyści zdrowotnych – ten sport, oprócz tego, że wzmacnia ciało, jest doskonałą formą relaksu i sposobem na aktywne spędzanie czasu.

Kilka powodów, dla których jazda na rolkach to doskonała inwestycja we własne zdrowie i dobre samopoczucie.

1. Skutecznie spala tkankę tłuszczową. W czasie godziny jazdy można spalić do 700 kcal. Regularne treningi, 2-3 razy w tygodniu, pozwalają na szybką utratę kilogramów.

2. Nie obciąża stawów. Jazda na rolkach ma tę przewagę nad bieganiem, że w dużo mniejszym stopniu obciąża stawy. Ruch jest płynny, nie wymaga nagłych zrywów, co sprawia, że kolana i kręgosłup nie są tak narażone na przeciążenia jak w trakcie biegu.

3. Poprawia kondycję, wzmacnia serce i pozytywnie wpływa na funkcjonowanie całego układu krążenia. Silne serce lepiej pompuje krew i efektywniej dostarcza tlen do wszystkich tkanek organizmu. Dzięki temu mniej się męczymy i mamy więcej energii.

4. Rozwija mięśnie nóg i pośladków W trakcie jazdy na rolkach pracują wszystkie duże grupy mięśniowe. Najintensywniej zaangażowane są mięśnie nóg (zwłaszcza czworogłowe) oraz pośladków. Oprócz tego wzmacniamy mięśnie grzbietu i brzucha. Wpływają one na prawidłową postawę i utrzymują kręgosłup w dobrej kondycji.