

REKUZNI EGÉSZSÉGES!

Kerékpározni egészséges! — tartja a tapasztalaton alapuló közvélekedés, amelyet fiziológiai és orvosi vizsgálatok, kutatások támasztanak alá. A biciklizés az aerob, ciklikus mozgásformák közé tartozik. Ez azt jelenti, hogy a kerékpározás során ugyanaz a mozdulatsor egymás után sokszor ismétlődik, és a kitartó mozgás intenzív légzéssel megy végbe. A legfontosabb egészségügyi vonatkozás, hogy kiválóan edzi a szív- és vérkeringési rendszert, a légzésszám emelkedik, a pulzus nő, a vérnyomás emelkedik, ezáltal a vérkeringés élénkül, ami azt jelenti, hogy a szervezet sejtjeihez azonos idő alatt nagyobb mennyiségű oxigén jut el, mint nyugalomban. Ezen hatások eredőjeként a rendszeres kerékpározás nagymértékben javítja a terhelhetőséget, a szervezet fizikai teljesítőképességét, a mozgás során lezajló biokémiai változások eredőjeként pedig kedvezően befolyásolja a vér zsírsav- és lipidtartalmát.

A kerékpározás, mint szabadban űzött sport, egyben utazás, csavargás és találkozás a természettel, felüdítő hatással van a mindennapok stresszétől gyötört idegrendszerre, pszichére. Viszonylag kevés, és nem túl drága sportszer szükséges hozzá, ellentétben például a vitorlázással; az év sokkal nagyobb részében művelhető, mint a sízés; bárhol űzhető, szemben az evezéssel, és — mivel a kerekek viselik a testsúlyt — nem veszi úgy igénybe az ízületeket, mint a futás. Apropos futás: igaz, hogy „a láb mindig kéznél van”, de kellő edzés hatás eléréséhez sokkal fárasztóbb eleget futni, mint biciklizni, és a futás nagyobb sérülésveszéllyel (most nem balesetre, hanem idültté válható csont-, ízületi, ín- és izomproblémákra gondolunk) jár.

Nagy előnye a kerékpározásnak, hogy ha valaki nem ér rá külön „edzeni”, sportolni, de például iskolába vagy munkába járva rendszeresen biciklizik, azzal egészségét szolgálja — kétszeres előnyre téve szert azokkal szemben, akik az alapmozgással, a gyaloglással szemben egészségtelen módját választják a napi közlekedésnek, például autóznak (mozgásszegény, renyhe életmód), illetve villamossal járnak (az előbbi, plusz a fertőzésveszélyes környezet). A rendszeres edzés ötven százalékkal csökkenti a szívinfarktus kockázatát. Márpedig lelkileg sokkal könnyebb, élménygazdagság szempontjából pedig sokkal jobb biciklizni, mint a konditerem gépein izzadni!

Igen, kerékpározni egészséges. Ám vannak káros hatásai is. A szokványos „görnyedt” kerékpár nem alkalmazkodik az ember testfelépítéséhez, hanem az embernek kell alkalmazkodnia a járműhöz: a keskeny, kis nyergem ülve olyan testtáj hordozza súlyának zömét, amely nem erre termett, az előregörnyedő tartás statikus terhelése miatt szenved a gerinc, a váll, a csukló, illetve a medence fölött szinte az egész izomzat, a tüdő összeszorult mellkasban kénytelen dolgozni, úgyhogy egy-egy hosszabb túra végére fájdalmak, kínok, kellemetlenségek sorára panaszkodik a bringás.



Illetve — nem panaszkodik. Tudomásul veszi, hogy a biciklizés némi szenvedéssel jár, és ezt, a kihívás részeként, hőiesen elviseli. Kajakban is megfájdul a feneke estére, a satuként szorító sícipőt kéjes gyönyör kicsatolni a felvonón, és ne mondja senki, hogy egy vitorlás trapézán lógni jobb, mint karikázni. Ezek vele járnak a sporttal, és kész!

Pedig nem így van, legalábbis a biciklizés esetében. Van olyan kerékpár, amellyel gyötrelem és káros egészségügyi hatások nélkül bringázhatunk, mert a gép és az ember érintkező felülete — „interfésze” — illik az emberi testhez. Ez is a szív, a tüdő és az izmok munkájával halad, ez is felfrissíti a szellemet, de nem kínoz, nem okoz fájdalmat és kellemetlenséget. A fekvőbringáról, a rekuról van szó. A továbbiakban ilyen szempontból vetjük össze a szokványos kerékpárt a rekuval.

Testtartás

„Görnyedtbringán” a testsúly megoszlik az ülés, a kormány és a pedál között.



Országúti versenygépen jut a legkevesebb súly az ülésre, az erősen előredőlt helyzet és az intenzív pedálozás miatt. Ez a pozitúra azonban csak nagyfokú hozzászokás és a testalkatra tökéletesen beállított kerékpár esetén viselhető el tartósan, de még akkor is csak vastag, puha betétes nadrággal és a kéz csúszkálását a kormányon csökkentő kesztyűvel. Ám, mivel keskeny és kemény az ülés, fokozottan jelentkezik a genitáliák nyomásának, zsibbadásának, fájdalmának problémája — ezekről később.

Rekreációs bringázásra előszeretettel használt trekking- és terepkerékpárokon felegyenesedettebb a testhelyzet, tehát hiába széles esetleg a nyereg, a súly nagyobb hányada esik rá, ezért itt is fennállnak az „intim kínok”, ugyanakkor azért előre kell dőlni annyira, hogy támaszban kelljen tartani magunkat. A természetellenes póz miatt megfájdul a derék, a csukló, a kar, a vállöv, a fej tartása miatt pedig a nyak és a csuklyás izom — akár olyan érzést keltve, mintha tüzes kést döftek volna belé. Emiatt sokan bringáznak lehorgasztott fejjel, csak néha pillantva fel, hogy neki ne menjenek valaminek, és lássanak valamit a tájból. Különösen sok szenvedést kell kiállni többnapos, hosszú túrán, mert az éjszakai pihenések alatt nem regenerálódnak a bekötött, lemerevedett izmok. Csak rendszeres masszázssal lehet oldani a csomókat, de hát nem a Tour de France-on vagyunk, ahol minden menőnek külön gyúrója van. Nekünk marad a testi gyötrelem és a frusztrált lélek.



Tisztázzuk: a statikus izomtónus nem edz semmit, csak fáraszt, a kivörösödött „majompopó“ pedig szükségtelen fájdalmat és furunkulusveszélyt okoz. Aki komolyan gondolja a biciklizést, és nem mazochista vagy fakír, keressen jobb megoldást, amely nem más, mint a komfortbringa, a reku.

Az ülősebb rekukon nagy felületű, szivacspárnás a nyereg, és hálós vagy szivacsbetétes a támla. Ezek pontosan a biomechanikailag kedvező szögben, illetve hajlásokkal helyezkednek el. Olyan, mintha autót, leginkább sportkocsit vezetnénk, nagyon hosszú ideig kényelmesnek találjuk. A fekvősebb rekuk rendszerint egydarabos ülés-támla héjjal készülnek, amelynek ívelése pontosan alkalmazkodik a hát és az ülep formájához, ebben inkább az autóversenyzőkére vagy a nyugágyban napozó emberére emlékeztet a testtartás. A héjat szivacs vagy térhálós betét teszi kényelmessé. Gyakori, hogy a láb magasabbra kerül a medencénél, ezért ajánlatos patentpedált alkalmazni (nehogy hasizomból kelljen tartani a pedálról lecsúszkáló lábat), illetve, az erősen hátradöntött helyzet miatt, fejtámlára van szükség. Ez is nagyon komfortos, soknapos, hosszú túrán is. A kéz mindkét esetben lazán nyugszik a kormányon, akár felső- akár alsókormányos a jármű.

Végso soron tehát azt mondhatjuk, hogy a komfortbringa mindenkinek sokkal előnyösebb a görnyedtbringánál: a kevesebbet biciklizőknek azért, mert ők sohasem szoknak igazán hozzá a kerékpárjukhoz, és örökös kezdőként szenvedik meg a kisebb túrákat is, a sokat hajtóknak meg azért, mert ők hosszabb utakra vállalkoznak, amelyeket szenvedés nélkül, élvezetesen tehetnek meg.

Gerincsek vagyunk

A fentiekhez szorosan kapcsolódik, de olyan jelentős kérdés, hogy indokolt külön szólni róla: hogyan hat a kerékpározás a gerincre? Az ember gerincoszlopa — jól, rosszul, mint a sok ortopédiai probléma mutatja — a felegyenesedett testhelyezethez és járáshoz alkalmazkodott, tehát a gerinc nagyjából függőleges helyzetéhez, amelyet járás közben vesz fel. Görnyedtbringán viszont előredől a felsőtest, és ívelten kipúposodik a hát, megváltozik a gerinc normális ívelése, és ez fájdalmat, görcsös izmokat okozhat. Ráadásul az útfelületről a nyeregen át érkező ütések direktben érik a gerincoszlopot, amely azokat szinte tompítatlanul vezeti tovább a koponyába — azért csak „szinte“, mert a porckorongok tompítanak valamelyest, de ez persze nem tesz jót nekik. Mennyi idő után lépnek fel a panaszok? Egyéni, alkati adottságok és edzettség kérdése, de sokaknál már rövid, 30-40 kilométeres túrát is megkeseríthetnek.

Mi a megoldás? Természetesen a reku, mert azon a gerincoszlopot megtámasztó, a tartóizmokat részlegesen tehermentesítő testtartásban helyezkedünk el, illetve a gerinc hajlataihoz alkalmazkodik az üléstámla ívelése. Az úthibákból adódó ütések egyenletesen oszlanak el az ülep és a hát egész felületén, sehol sem lép fel számottevő helyi terhelés.

A különbség nagyon nagy. Van például olyan személy, aki nyitott gerinccel született, és szokványos kerékpáron egyáltalán nem biciklizhet, a nagy kockázat és a várható szenvedés miatt orvosilag el van tiltva tőle. Számára a reku nyitotta meg a kerékpározás csodálatos világát, minden veszély és kellemetlenség nélkül hódolhat ennek a sportágnak, és így is tesz.

Izzadás, kipállás

A reku ülésével combtőtől nyakig érintkezünk, a kerékpározás pedig főképp a melegebb hónapok kedvtelése — nem izzadunk rá az ülésre? Nem fázunk meg leszállás után?

A zártcellás szivacs ülés- és támlabetét csakugyan izzaszthat, még ha van is huzata. Ehelyett nyitott cellás szivacsot célszerű használni, vagy még inkább térhálós szálfonadékból készült Ventisit ülésbetétet, amelyen áthalad a vízszugár, sőt a tekintet is, és amely tökéletesen kivezeti a verejték páráját. Nagy melegben csak azért nedvesebb rajta a trikó háta, mert ott nem annyira éri a menetszél.

Megjegyzendő, hogy az izzadás problémája nem ismeretlen a görnyedtbringákon sem. Kisebb a felfekvő felület a nyergen, de annál nagyobb ott a nyomás, betétes nadrágot szokás hordani, és abba igencsak belepálik ez-az. Melegágya az ilyesmi a bőrfertőzésnek, furunkulusnak, amely elronthatja, sőt megghiúsíthatja az egész túrát. Rekun nyugodtan hordhatunk lazább, szellősebb ruhadarabokat, nem vagyunk kis helyen összecsérelve az üléssel, nincs ilyen gond.

További különbség, hogy a kerékpárosok nagy része hátizsákot hord, ami alatt óhatatlan a beizzadás. Rekun eleve nem jön szóba a hát, holmink üléstáskába kerül, amelyet leszállás után tarisznyaként vihetünk magunkkal. Végül tehát e tekintetben is a reku felé billen a mérleg nyelve.



Nemi nemezis

A kerékpárnyereg nagy erővel nyomja a két láb közötti lágy részeket, a perineumot. Ennek többféle előnytelen hatása van.

Férfiak esetében elszorulnak a genitáliákat ellátó vérerek, ezért a fájdalom mellett zsibbadás, érzéketlenség, hidegben erős fázás jelentkezik. A here gyenge vérellátása és a passzentos nadrágban kialakuló magasabb hőmérséklet együtt oda vezet, hogy drámaian csökken a spermában az egészséges ondósejtek száma, és ezzel együtt a nemzőképesség. Ennek mértéke a kerékpározás mennyiségétől függ: már heti 300 kilométer elég, hogy csak 4 százaléknyi legyen a sperma egészséges hányada. Ráadásul bizonyos idegek nyomása erekciós zavarokhoz vezethet. Versenyzőknek, komoly amatőr sportembereknek egészen komoly probléma, súlyos magánéleti és házassági válság okozója lehet ez. A komfortbringa nagyfelületű, kényelmes ülése kiküszöböli az ilyen jelenségeket, a szabad véráramlás és a lazább öltözködés lehetősége kedvez a nemzőképesség megőrzésének.

A hölgyek sem maradéktalanul boldogok a biciklinyereggel. Még ha a női medence csontozatához illő, szélesebb nyeret használnak is, amely nem nyomódik be olyan mélyen és fájdalmasan a lágy részekbe, az előredőlt tartás miatt gyakori (ám prűdségből vagy szeméremből nemigen hangoztatott) panasz a nyeregcsőr és a szeméremcsont közé becsípődött érzékeny részek (vulva, labia minora, clitoris) fokozódó irritációja, kidörzsölődése, fájdalma. Ezek után átszállni egy komfortos ülésű rekura megváltásként hat!

Tágul a mellkas

A bringaversenyzőkről az a mondás járja, hogy a hátukban van a tüdejük. Csakugyan, görnyedt pozíciójukban a hátuk kipúposodik, a mellkasukat meg összeszorítja lefelé álló két karjuk, miközben rekeszizmukat felnyomja a gyomor, csökkentve a vitálkapacitást. Csoda, hogy mégis ekkora teljesítményre képesek! Biciklijük felépítése nem segíti, hanem inkább hátráltatja őket.

Egészen más a reku! A kényelmesen hátradőlő ember mellkasa kitágul, a zsigerek pedig súlyuknál fogva lejjebb szállnak, semmi sem akadályozza az intenzív légzést. A nyak természetes szögben áll a törzshöz képest, minimális ellenállással áramlik a levegő.



Rekuzni egészséges!

Összefoglalva az eddigieket azt mondhatjuk, hogy kerékpározni, úgy általában, egészséges testmozgás, de szép számmal vannak a „görnyedtbringának” az egészségre káros hatásai is, amelyek már egészen szerény távok és időtartamok esetén is jelentkeznek. E negatív hatásokat viszont egytől egyig kiküszöböli a komfort-bringa, a reku, amely nemtől, életkortól és az egyhuzamban, illetve kumulatíván megtett távtól függetlenül mindenki szervezetének jót tesz.

Hasonlattanálva azt mondhatnánk, hogy olyan a különbség a görnyedt- és a komfortkerékpár között, mint az egy számmal kisebb, vagy az éppen a lábunkra illő gyaloglócipő között: az előbbiben is lehet túrázni, élvezhetjük a táj szépségét, megmozgatjuk izmainkat — csak fáj a lábunk, sőt idővel maradónan deformálódhat, idült problémák alakulhatnak ki, míg jó cipőben kín nélkül kirándulhatunk.

Összefoglalva az átlagos bicikli és a reku egészségi hatásainak különbségét:

Testhelyzet	Görnyedtbringa	Komfortbringa
	Előredőlő, a felső testet a kar és a vállöv támasztja meg, a fejet a nyakizom tartja	Hátradőlő, a felső testet az üléstámla támasztja meg, a nyak helyzete természetes, illetve a fekvős típusoknak fejtámlájuk van
Gerinc	A gerincoszlop dőlése és hajlása nem természetes, az úrtól érkező ütések a gerinc a koponyáig továbbítja	A gerinc vonalát követő üléstámla egészséges helyzetet teremt, az ütések eloszlának a hát egész felületén
Izomtónus	A testhelyzet megőrzését sok izom statikus megfeszítése biztosítja. Ez nem javítja az edzettséget, csak fárasztó, görcsösödést okoz	A komfortos testtartást az ülés biztosítja, a hajtásban részt nem vevő izmok lazák, energiát nem fogyasztanak
Tüdő, zsigerek	A tüdő és a zsigerek összenyomódhatnak, csökken a vitálkapacitás, étkezés után kellemetlen az érzés	A tüdő szabadon kitágulhat és működhet, biztosítva van a zsigerek természetes helyigénye
Nemi szervek	A biciklinyereg elnyomja a genitáliához vezető ereket és idegeket, zsibbadást, az erekciós- és megtermékenyítő képesség romlását okozva. Hölgyek is kellemetlen hatásokra számíthatnak.	A komfortülés nem zavarja a nemi szervek vérellátását és beidegzését, sem hölgyek, sem urak nem tapasztalnak kellemetlenséget

Nem mi állítjuk:

SZAKÉRTŐI VÉLEMÉNYEK

Az alábbiakban idézeteket, illetve kivonatokat, szemelvényeket közlünk a témába vágó orvosi véleményekből, nyilatkozatokból, cikkekből.

Trombózis után Utókezelés rekuval

Mélyvénás trombózis után, amelyet mozgásszegény életmód és egyéb rizikófaktorok mellett okozhat például hosszas mozdulatlan ülés repülőgépen („turistaosztály-trombózis”) vagy autóbuszon, poszttrombotikus szindróma alakul ki, amelynek következtében a mélyvénák elzáródva maradnak, a felszíniek pedig görcsösen kitágulnak, és sérülhetnek a billentyűk. Ennek következtében fokozódik a vér lefelé áramlása a nehézségi erő következtében. A tünetek fellépése lassítható, illetve következményük enyhíthető az érintett végtag mozgásával. A páciens megfelelő edzettségi állapota esetén szóba jöhet akár teljesítménysport is, de előnyben kell részesíteni azokat, amelyek nem függőleges testtartással járnak (úszás, kerékpározás, különösképp fekvőkerékpározás).

http://www.jobspfleger.de/lexikon/Medizin/Innere_Medizin/Angiologie/Thrombose.html

Potenciazavar

Rendőrök teszteltek biciklinyergeket

A kerékpárnyereg újra meg újra szóba kerül, mint a férfiasság lehetséges veszélyeztetője. Szexológusok rendőröket toboroztak egy új tanulmány elkészítéséhez.

Hegyes és keskeny vagy tompa és széles – a legjobb nyeregforma kérdése folyton izgatja az erősebb nem kerékpározó tagjait. Főképp nem aerodinamikáról vagy sportos kinézésről van szó, hanem a férfiasságról. Hosszú biciklitúra után az érzéketlenségig menő zsibbadástól egészen az impotenciáig terjedhet a bajok sora, amelyeket a nem megfelelő nyereg idéz elő. Amerikai szexológusok ezért megvizsgálták, hogy kíméli-e a férfi legértékesebb részeit a csőr nélküli nyereg. Kísérleti személyként az Egyesült Államok különböző városaiból jelentkezett kilencven rendőr szerepelt.

A rend őrei, akik addig klasszikus (keskeny, hosszú) férfinyerget használtak, hat hónapra olyan nyerget kaptak, amely elöl nem csúcsosodik ki, és nem okoz helyi nyomást. A kísérlet előtt és után részletes szexuális orvosi vizsgálatnak vetették alá a résztvevőket.

A nyomásmentes kerékpárülés nem maradt hatás nélkül. A kísérlet elején a kísérleti személyek csupán 27 százaléka nem panaszkodott zsibbadásra, amikor leszállt a bicikliről, a csőrnélküli üléssel viszont 82 százalékra emelkedett ez a részarány. Pozitívan hatott az újfajta nyereg az erekció-képességre is. További részletekről hallgatott a jelentés...

A kísérletet vezető Steven Schrader nem hallgatta el, hogy a rövid nyerget meg kell szokni. Mégis megérte bizonyos mértékig újra tanulni a biciklizést: „Nyilvánvaló a hímvessző akadálytalan vérellátásának és a csökkent zsibbadtsági érzésnek az egészségi előnye.” A részt vevő bringás rendőrök megerősítették ezt az állítást: 97 százalékkal később is hű maradt a fura nyereghez.

pap/Blackwell Publishing

Forrás:

http://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/potenz/potenzstoerung-polizisten-testen-fahrradsaettel_aid_323383.html

Megjegyzés:

Az Annyira Más Bringabolt kínálatából nemcsak a RANS Cruz „előretolt hajtóművű” komfortkerék-párja felel meg a fent leírtaknak, hanem az összes reku is!

Szexuális zavarok

A túl sok biciklizés erekción zavar és meddőséget okozhat

Tanulmányok által bizonyított, hogy a túl sok és túl hosszú ideig tartó biciklizés növeli a merevedési zavar és a meddőség kockázatát. Ezért a profi kerékpárosoknak, duatlonistáknak, triatlonistáknak azt tanácsolják a szakemberek, hogy fagyasztassák le a spermájukat, még mielőtt az a sportkarrier áldozatává válik.

Kutatások során azt tapasztalták, hogy azoknál, akik hetente több mint 300 km-t tekernek, drámaian csökken a spermaminőségük, csak kevesebb, mint 4 százaléknál egészséges spermájuk marad. Mindez előrevetíti a meddőségi problémákat.

Hangsúlyozzák, hogy azokat, akik csak munkába, iskolába járáshoz, időnkénti kiránduláshoz használják a kerékpáros közlekedést, nem fenyegeti ilyen probléma. A kutatást vezető Diana Vaamonde professzor szerint az edzésprogram hosszától és nehézségétől függően válik a sportolók spermája egyre rosszabb minőségűvé, s akár a nőknél is meddőséget okozhat.

A vizsgált fiatal triatlonista férfiak esetében azt tapasztalták, hogy azoknál, akik már nyolc éve minden nap tekernek, csak 10 százaléknál egészséges spermával rendelkeztek, s akiknél a megtett táv meghaladta a heti 300 km-t, azoknál ez az érték csak kevesebb mint 4 százalék volt.

A jelenség hátterében a túl szoros ruha, valamint a megterhelt szervezet által kibocsátott magas hőmérséklet, valamint az ülés által a herékre irányuló nyomás áll. A kerékpár ülése ugyanis elnyomja a perineumot, és más olyan idegeket és vérereket, melyek az erekcióért felelősek, csökkenti a pénisz vér- és oxigénellátottságát. Mindez fibrózist okozhat, ami megnehezíti a merevedés elérését. A keskeny bicikliülés tovább növeli a kockázat esélyét.

A kutatók szerint további vizsgálatokra van szükség annak megállapításához, hogy pontosan milyen összefüggés van a kerékpározás során a szervezete metabolizmusa és a rossz spermaminőség között, valamint ahhoz, hogy kiderüljön, vajon a sport abbahagyásával javulnak-e az eredmények.

Forrás:

http://www.webbeteg.hu/index.php?page=news_full&type=40&menu=betegseg&news_id=4890&cim=A-tul-sok-bicikliz-es-meddoseget-okozhat