

L'any de la bicicleta

Cada vegada hi ha més persones que trien la bicicleta per a fer esport o desplaçar-se. El ciclisme és una activitat física molt beneficiosa: exercita el cor i els pulmons sense impactar en les articulacions



En German Fernández és fisioterapeuta del Servei de Rehabilitació de l'Hospital de Figueres des de l'any 1991

Segons ha pogut constatar la *Asociación de Marcas y Bicicletas de España* (AMBE), la pandèmia de la COVID-19 ha accentuat una tendència que ja s'anava intuïnt en els últims anys: el creixement de l'ús de la bicicleta entre la població, tant per practicar esport com per desplaçar-se.

Aquest auge amb el coronavirus es pot explicar, en bona part, per les restriccions de mobilitat i relacionals (com la reducció de l'aforament als gimnasos) o la por al contagi en fer servir el transport públic.

«El ciclisme, sigui en l'àmbit professional o amateur, és una activitat molt beneficiosa per la persona, perquè ajuda a mantenir en forma la part inferior del cos: cintura, malucs i cames», explica German Fernández, fisioterapeuta del servei de Rehabilitació de l'Hospital de Figueres i gran aficionat al ciclisme. «Especialment, ajuda a enfortir la musculatura anterior de la cuixa (els quàdriceps), la qual a la vegada és estabilitzadora del genoll. En persones que tenen problemes de mobilitat amb aquesta articulació, els recomanem que en una etapa avançada de la seva rehabilitació agafin la bicicleta, perquè pot ser una bona eina de recuperació després d'una lesió», afegeix.

Remarca que «el ciclisme és un exercici cardiovascular boníssim que, a més, té l'avantatge que no hi ha impacte per a les articulacions. Córrer també té aquesta part cardiovascular molt positiva, però

hi ha impacte. I quan tenim certa edat o problemes amb les articulacions, la bicicleta pot ser una bona alternativa.» Finalment, el fisioterapeuta German Fernández recorda que cal ser molt prudents: «no hem d'oblidar mai que la bicicleta és un vehicle, i com a tal, una caiguda o un accident pot tenir conseqüències molt greus per a qui la porta i per a les altres persones. No hem de fer mai més del que podem i ser sempre conscients dels perills del lloc on transitem.»

PRIMER DE TOT

1. Defineix bé per què vols la bicicleta i tria'n el tipus més adequat a les teves necessitats. Al mercat hi pots trobar bicis de muntanya, urbanes, de carretera, de passeig, etc.
2. Adapta la bicicleta a les teves mesures corporals, això et permetrà pedalar millor, ser més eficient, estar més còmode i evitar lesions. Avui en dia els establiments especialitzats disposen d'eines per realitzar un estudi biomecànic per a fer els càlculs necessaris (alçada del seient, alçada del manillar, posició dels pedals, posició del canvi de quadre, etc.). La bicicleta s'ha d'adaptar al ciclista, no a la inversa.
3. Equipa't bé: la bicicleta adequada i adaptada només és la meitat de l'equació, la roba que portes també és molt important. Compra't un bon casc i unes sabates que et vagin bé.
4. Circulant amb bicicleta és important que els altres ens vegin. A més dels dispositius reflectors que porta el vehicle, és aconsellable



La bicicleta i els infants

1. Superviseu els infants més petits i eviteu que vagin a llocs on circulen vehicles de motor.
2. No els forceu perquè facin servir una bicicleta de dues rodes fins que no estiguin preparats, al voltant dels cinc o sis anys.
3. Acostumeu-los a portar sempre casc i doneu exemple utilitzant-lo també.
4. Aneu a comprar la bici amb el nen o nena perquè pugui provar-la. Ha de ser adequada a la

seva alçada, no una bicicleta «per quan creixi».

5. Per saber si la mida és apropiada: assegut a la cadireta amb les mans al manillar, la base dels dits dels peus ha d'estar en contacte amb el terra i quan baixa, tota la superfície de la planta dels peus ha de tocar a terra.

6. Assegureu-vos que la criatura pot maniobrar còmodament els frens i fer prou força per aturar la bicicleta.

ble portar llums o altres reflectors als pedals i les rodes, així com vestir una armilla reflectora o roba clara i de colors vius.

PER COMENÇAR

1. Abans de començar a pedalar, has de fer una rutina d'escalfament

i estirament durant almenys 15 minuts. Això evitarà que et lesionis.

2. Per iniciar-te, tria routes que no siguin complicades: carrers poc transitats o carrils bici. Pots començar sortint amb la bicicleta 30 minuts i, a mesura que tinguis més experiència i resistència, augmentar el temps fins a una hora.

QUAN TENIM CERTA EDAT O PROBLEMES AMB LES ARTICULACIONS, LA BICICLETA POT SER UNA BONA ALTERNATIVA

3. Per adaptar el teu nivell físic progressivament, hauries de sortir entre dues i quatre vegades per setmana.

4. És important que no vulguis fer més del que pots per evitar lesions i que vagis amb compte amb les caigudes.

UN COP JA PEDALES

1. Porta sempre una ampolla d'aigua i beu poc i sovint.

2. Si pots, vés sempre acompanyat: l'entrenament serà més divertit, estaràs més motivat i no estaràs sol en cas de caiguda o lesió.

3. Abans de sortir, comprova que la bicicleta estigui en bon estat: que les rodes tinguin aire, la cadena estigui engegada i els frens i totes les peces estiguin en perfectes condicions.

4. Porta sempre eines per si punxes una roda, et surt la cadena o tens algun altre problema tècnic amb la bicicleta.