

# Rowerem do celu :-)

Rower znacznie ułatwia dojazdy w mieście, pozwala jeździć na wycieczki i może pomóc w poprawianiu kondycji. Jako jeden z najbardziej praktycznych i ekonomicznych środków transportu jest połączeniem przyjemnego z pożytecznym. Poznajmy bliżej jego zalety, żeby częściej z niego korzystać, czerpiąc pełną radość z jazdy.

## Jak wybrać rower, który najlepiej spełni nasze oczekiwania?

Na początek przyjrzyjmy się różnym rowerom i ich przeznaczeniom, aby dowiedzieć się, który spełni nasze wymagania. Współcześnie mamy wiele typów rowerów do wyboru, a różne rozwiązania techniczne i pozycje w czasie jazdy sprawiają, że można znaleźć najlepiej dostosowany do swoich potrzeb.

W dojazdach do szkoły czy pracy najlepiej sprawdzi się rower miejski, z niską ramą ułatwiającą wsiadanie, koszykiem na plecak lub torbę i biegami umieszczonymi w piaście tylnego koła. Na takim rowerze jeździ się w wyprostowanej pozycji, rozglądając się dookoła dla bezpieczeństwa, często zatrzymując się i ruszając. Niezawodności przy różnych warunkach pogodowych sprzyja prosta konstrukcja. Opony są dosyć gładkie, ale bieżnik nadaje się do jazdy w deszczu. Rower miejski ma zazwyczaj hamulec działający przez poruszenie pedałem do tyłu, co jest prawie bezawaryjne i nie wymaga regulacji. Może też być wyposażony w kilka biegów, które zmienia się w czasie jazdy lub na postoju. Brak zewnętrznych przerzutek sprawia, że jazda jest prostsza, a rower rzadziej wymaga serwisu i nie szkodzi mu moknięcie na deszczu, czego nie zawsze da się uniknąć. To idealny środek transportu w mieście, do krótkich dojazdów. W wielu sytuacjach okazuje się wyraźnie szybszy niż samochód czy autobus.



Jednak niekoniecznie nadaje się do dłuższej i rekreacyjnej jazdy. Przy wyprostowanej pozycji cały ciężar ciała spoczywa na dosyć szerokim siodełku, co po pewnym czasie staje się męczące. Dlatego myśląc o dłuższych wycieczkach warto zainteresować się rowerem trekkingowym. Również nadaje się do jazdy po mieście i może mieć podobne rozwiązania techniczne, ale pozwoli odbywać dłuższe wycieczki. To dobry kompromis dla kogoś, kto potrzebuje roweru nie tylko na dojazdy. Bardziej wszechstronny, często wyposażony w amortyzator i uniwersalne opony pozwala spokojnie jeździć po nieutwardzonych drogach. Nacisk masy ciała rozkłada się między kierownicą a siodełkiem, więc kilkugodzinna jazda nie powinna być problemem. Kierownica pozwala na trzymanie na różne sposoby, żeby dłonie mogły odpocząć. Jest wiele możliwości konfiguracji przerzutek, hamulców czy ramy. Rower trekkingowy jako kompromis łączący wiele zalet doskonale sprawdzi się zarówno w codziennych dojazdach jak i wycieczkach w malowniczym otoczeniu.

Dla bardziej wymagających rowerzystów, o konkretnych oczekiwaniach od roweru najlepiej sprawdzi się rower górski, szosowy, lub przełajowy, popularnie zwany gravel. Są to bezkompromisowe konstrukcje, które najlepiej czują się w przeznaczonym dla nich terenie. Rower górski jest jednak często wybierany do jazdy na co dzień. Dzięki amortyzatorowi, grubym oponom i wyjątkowo mocnym hamulcom pozwala z łatwością przejechać każdą drogę i krawężnik. Ale zdecydowanie lepiej nada się do dynamicznej jazdy. Z kolei rower szosowy, kolarzówka, jest przeznaczony do profesjonalnego urzytku. Nie każdy jest przyzwyczajony do jazdy w bardzo pochylonej pozycji, ale to wbrew pozorom najbardziej optymalne przy pokonywaniu długich dystansów. Kierownica barankowa z pionowymi klamkomanetkami może być trzymana na kilka sposobów, żeby plecy nie męczyły się





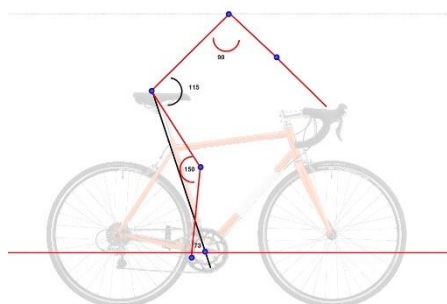
dłuższym pochyleniem. Ten typ roweru nadaje się tylko do jazdy po idealnie gładkich drogach, ale wąskie opony z ogromnym ciśnieniem, aerodynamiczna pozycja i lekka rama odwdzięczają się małymi oporami w czasie jazdy. Kolarzówka pozwala jechać szybciej niż inne rowery, warto ją mieć gdy chce się pokonywać imponujące odległości, trenować i budować wytrzymałość. Natomiast rower przełajowy, który na pierwszy rzut oka wygląda podobnie, różni się głównie oponami. Są szersze, z bieżnikiem, dzięki czemu nie ma problemu z jazdą po szutrowych i nieutwardzonych ścieżkach. Gravele cieszą się coraz większą popularnością, ponieważ pozwalają odbywać długie wycieczki, nadają się na każdą drogę i są efektywniejsze od rowerów trekkingowych.

Ale to nie koniec. Teraz zapoznajmy się z podstawowymi rzeczami, o których warto wiedzieć ...

## Jak sprawić, aby jazda zawsze była wygodna i czuć się dobrze na rowerze?

Wybranie roweru, który najlepiej odpowiada naszemu stylowi jazdy i potrzebom to nie koniec. Jazda na każdym z nich może być wygodna, pod warunkiem, że zadbamy o jego stan techniczny i dopasowanie konkretnie do nas, co nazywa się bikefittingiem. Na czym to polega? Przy użyciu podstawowych narzędzi można zmienić wysokość siodełka, kierownicy i ich ustawienie. Szczególnie jeśli jazda wydaje się niewygodna, lub pojawia się ból, warto zgłębić ten temat. Są jednak pewne reguły, dzięki którym rower ustawiony jest najbardziej intuicyjnie i nie powinien powodować dyskomfortu przy dłuższej jeździe. Siodełko, którego wysokość zmienia się szybkozamykaczem nie może być ustawione zbyt nisko. Jeśli siedząc dotykamy palcami stóp ziemi, to najprawdopodobniej nie ma co zmieniać. Kolarze na wyścigach, którym niezbędna jest pełna efektywność przez wiele godzin jazdy ustawiają siodełko wyżej, aby noga w dolnej pozycji kręcenia prawie się prostowała. Jednak przy bardziej amatorskiej jeździe, z częstym zatrzymywaniem się, byłoby to męczące. Zdecydowanie warto natomiast przyjrzeć się kątowi, w jakim ustawione jest siodełko. Zazwyczaj ustawia się je poziomo, ale gdy czuje się zbyt duży ucisk na jego przodzie lub tyle, lekkie pochylenie, ustawiane śrubą pod spodem, może znacznie pomóc. Z kolei wysokość kierownicy zależy od tego, gdzie najczęściej jeździmy. W mieście gdzie trzeba zachować ostrożność i dużo się rozglądać, powinna być ustawiona wyżej, natomiast przy długich trasach lepiej sprawdzi się niższe ustawienie, dzięki któremu zmniejszy się opór powietrza, ale też dociążenie siodełka, przesuując lekko nasz środek ciężkości do przodu. W internecie na szczęście nie brakuje poradników, które wyjaśnią jak poprawnie zmienić wysokość kierownicy, pamiętając o dokręceniu każdej śruby. Ostatnią rzeczą, która znaczne może poprawić komfort jazdy jest regulacja kąta klamek hamulcowych i manetek przerzutek. Klamki powinny być skierowane lekko w dół, tak aby trzymając ręce jak do hamowania nadgarstek był prosty, a nie zbyt mocno zgięty. Próbuując różnych ustawień tych części w rowerze można znaleźć najlepsze i cieszyć się zdecydowanie wygodniejszą jazdą, na idealnie dopasowanym do nas sprzęcie.

Mając podstawowe narzędzia i wystarczająco dużo odwagi, można również spróbować serwisować i regulować rower, żeby mechanizmy lepiej pracowały. Nie trzeba od razy wszystkiego rozmontowywać i idealnie czyścić, ale proste



przesmarowanie łańcucha co pół roku będzie wyraźnie odczuwalne. Przerzutki i hamulce też można poprawić z natychmiastowym efektem lepszego działania. Znów z pomocą przychodzą filmiki, dzięki którym można się wiele nauczyć. Można też zlecić to serwisowi, ale naprawdę warto próbować samemu, żeby cieszyć się jazdą na lepiej działającym rowerze i mieć satysfakcję, że się czegoś nauczyło. Ale jest też jeszcze jedna czynność, o której nie wolno zapominać. Kontrolowanie ciśnienia w oponach jest obowiązkiem każdego szanującego się rowerzysty. Warto sprawdzić maksymalne ciśnienie, do jakiego można napompować koła, napisane na brzegu każdej opony. Biorąc to pod uwagę i pompując prawie do górnej granicy znacznie zmniejszamy opory toczenia i nie musimy tak często uzupełniać powietrza. Z kolei na wycieczki po lesie lub bezdrożach lepiej napompować mniej, aby koła zapewniały właściwą amortyzację. Warto wyposażyć się w pompkę stacjonarną pokazującą ciśnienie i kontrolować je na przykład raz na trzy tygodnie, żeby jeździć z mniejszym wysiłkiem lub odpowiednią amortyzacją.

## Zdrowie a rower.



Co do tego, że jazda ma pozytywny wpływ na zdrowie nie trzeba nikogo przekonywać. Ruch na świeżym powietrzu, poprawianie wydolności organizmu, jednym słowem same zalety. Jeżeli jednak chce się potraktować to, jako element regularnych ćwiczeń, z pomocą może przyjść nowoczesna technologia. Nawet najtańsze opaski sportowe, które pokazują tętno i jego wykres pozwalają na monitorowanie jazdy. Chcąc zaobserwować postęp w treningu można co jakiś czas pokonywać tą samą trasę z podobną średnią prędkością, niekoniecznie przy dużym wietrze. Coraz niższe średnie tętno za każdym razem będzie mogło świadczyć o postępach i coraz lepszej kondycji. Regularna jazda na rowerze, jak zresztą każda aktywność ma jeszcze jeden pozytywny efekt. Tętno spoczynkowe, czyli takie jakie jest gdy nie podejmuje się wysiłku zazwyczaj mieści się w przedziale 60-70bpm. Regularna aktywność poprawia wydolność organizmu, dzięki czemu ten wynik się obniża. Serce jest przystosowane do ogromnej, ale nie nieskończonej liczby uderzeń w ciągu całego życia, więc jeśli każdego dnia mniej uderzeń wystarczy do funkcjonowania, będziemy w lepszej kondycji. Jazda rowerem poprawia też samopoczucie, szczególnie gdy rano gdzieś dojeżdżamy – obudzeni i pełni entuzjazmu.

## Na co więc czekać?

We Wrocławiu powstaje coraz więcej ścieżek rowerowych, więc nic nie stoi na przeszkodzie odbywania dłuższych bądź krótszych wycieczek. Szczególnie godne polecenia są nabrzeża rzeki, gdzie można pokonywać kilometry jadąc wałami przeciwpowodziowymi. Nie brakuje również zacienionych parków w różnych częściach miasta. Mam nadzieję, że przeczytanie tego artykułu okazało się pomocne. Gorąco zachęcam do częstego korzystania z roweru i dbania o jego stan techniczny.  
Kajetan Garbicz

