

Informacja prasowa

Odchudzanie na rowerze. Jak dobrać sprzęt?

Jazda rowerem to jedna z najprostszych i najpopularniejszych metod na pozbycie się zbędnych kilogramów. Dla osób o dużej wadze - wyraźnie przekraczającej 100 kg - dobrym rozwiązaniem mogą być rowery trekkingowe. Trzeba jednak pamiętać o tym, że taki jednoślad powinien posiadać m.in. wzmocnioną ramę i odpowiednio dobrane komponenty, co zapewni pełne bezpieczeństwo w trakcie jazdy i zminimalizuje ryzyko defektu technicznego.

Rowerowa jazda jako sposób na odchudzanie to - w przeciwieństwie np. do ćwiczeń wykonywanych w domu - również kontakt ze świeżym powietrzem. Co ważne, pedałowanie należy także do najmniej skomplikowanych form aktywności. Aby osiągnąć odpowiedni efekt, trzeba przede wszystkim jeździć regularnie - np. codziennie przez 30 minut. Szacuje się, że godzinna jazda na rowerze pozwala na spalenie ok. 400 kalorii.

Osobom zamierzającym zrzucić zbędne kilogramy zaleca się zazwyczaj spokojną jazdę w umiarkowanym tempie - najlepiej na prostych odcinkach, czyli pozbawionych podjazdów i zjazdów. Optymalnym wyborem może być więc rower trekkingowy czy też miejski.

Rower odpowiednio wzmocniony

Zdaniem Krzysztofa Spławskiego, menedżera ds. sprzedaży i produktów w Kreidler Polska, marki mającej w swojej ofercie m.in. stworzone dla osób o ponadprzeciętnej wadze rowery Kreidler Raise RT Plus, przy wyborze roweru warto zwrócić uwagę na to, czy dany model będzie odpowiedni dla rowerzysty ważącego np. 120 kg i czy będzie w stanie zapewnić bezpieczeństwo podczas jazdy.

„Kluczową sprawą jest oczywiście bezpieczeństwo. Przy przekroczeniu dopuszczalnego obciążenia zwykła konstrukcja może bowiem nie

wytrzymać, co dotyczy nie tylko samej ramy, ale także poszczególnych komponentów. Takie ryzyko jest widoczne szczególnie w rowerach z najniższej półki, które stworzono z materiałów stosunkowo słabej jakości” – mówi Krzysztof Spławski.

Jak dodaje Krzysztof Spławski, podstawą w rowerach stworzonych z myślą o osobach z wagą wyraźnie przekraczającą 100 kg jest odpowiednie wzmocnienie najbardziej newralgicznych elementów rowerowej ramy. Drugą równie ważną kwestią jest optymalny dobór komponentów.

„Bardzo duże znaczenie odgrywają koła, w tym w szczególności obręcze. To na nich opiera się masa rowerzysty i to one podlegają poważnemu obciążeniu. Dlatego standardowe koła mogą po pewnym czasie ulec uszkodzeniu. Ten element powinien być więc wzmocniony i charakteryzować się dobrą jakością. Solidność ma także znaczenie, jeśli chodzi o napęd. Odpowiednio umocniony musi być również amortyzator. Siłą rzeczy tak wzmocniony rower w efekcie jest oczywiście bardziej masywny od swych standardowych odpowiedników. Przykładowo, rowery trekkingowe Kreidler Raise RT Plus, czyli modele stworzone właśnie z myślą o rowerzystach o dużej wadze, są o ok. 3 kg cięższe od pozostałych modeli o podobnej cenie. Sprzęt jest więc nieco cięższy, ale zapewnia rowerzyście pełne bezpieczeństwo i może służyć mu przez wiele lat” – tłumaczy Krzysztof Spławski.

Alternatywnym rozwiązaniem dla wzmocnionego roweru może być rower z asystą elektryczną, czyli rower z systemem wspomagania jazdy. Taki sprzęt może być ciekawą opcją dla osób o słabszej kondycji fizycznej. Jak wskazuje Krzysztof Spławski, część takich rowerów też jest przystosowana do użytkowania przez osoby o wadze wyraźnie przekraczającej 100 kg.