



# La ingravidesa dels primers estius

Amb les vacances ens reneix aquella necessitat de pedalejar. De deixar enrere les obligacions a cavall d'una bicicleta. De solcar camins, acompanyats o sols. En definitiva, de tornar a ser nens. Perquè, ¿què és anar amb bicicleta sinó recuperar per una estona aquella sensació de llibertat i d'ingravidesa pròpia dels primers estius?

Però han passat els anys. Ja no podem cavalcar de qualsevol manera. I per això al Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya hem fet una campanya sobre el bon ús de la bicicleta, que tot seguit us resumim.

La bicicleta millora la nostra salut cardiovascular i musculoesquelètica. I, pel seu component lúdic, resulta ideal per a l'estiu. Però també per recórrer distàncies curtes durant tot l'any (sobretot si no vivim en una ciutat amb forts pendents). No contamina, no ocupa gaire espai, és saludable i divertida.

Ara passem a la lletra petita. Les bicicletes de muntanya requereixen una condició musculoesquelètica òptima de l'esquena, ja que solem conduir-les per camins irregulars. Les de carretera, en canvi, es menen amb una postura tan acotada que demanen un gran control de la faixa abdominal i de la musculatura cervicodorsal.

En qualsevol cas, hem d'ajustar el selló adequadament. Com? Pujant a la bicicleta, posant el taló al pedal i, quan aquest és a baix de tot ("a les sis"), assegurant-nos que el genoll queda completament estirat. Això per a les passejades. Per a sortides d'alt rendiment, recomanem un estudi biomecànic.

Perquè no se'ns adormin les mans, evitem carregar-les amb tot el pes del cos, controlant la musculatura del tronc. També hi ha guants amb gels i punys ergonòmics i el truc de posar doble cinta al manillar.

I el casc. No és obligatori a tot arreu però no molesta i, en cas de caiguda, agraiem la bona pensada de dur-lo. Pel que fa al ritme, si no és que sou al Tour o que us persegueixen, millor cadències de pedaleig suaus per no sobrecarregar la musculatura i les articulacions de les cames.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya  
cfc@fisioterapeutes.cat  
www.fisioterapeutes.cat

tech&natural  
**kyrocream**  
*F'activa*



Garantia



**OUTBACK**  
Nature's Pharmacy

www.kyrocream.com