

28 Δεκεμβρίου 2016

# Όλα όσα πρέπει να γνωρίζει κάθε αρχάριος ποδηλάτης

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Ένας

δεκάλογος για σένα που πριν προσπαθήσεις να γίνεις Chris Froome, θα πρέπει να τσέκάρεις πρώτα αν κάθεσαι στη σωστή σέλα.

*Παναγιώτης Χριστόπουλος*

Αυτή είναι η καλύτερη εποχή του χρόνου για να κάνεις ποδηλασία δρόμου στην Ελλάδα. Ήπιος καιρός που σημαίνει ότι ούτε ηλίαση θα πάθεις, ούτε εγκαύματα, αλλά ούτε και θα κινδυνεύσεις με γλιστρήματα στην βρεγμένη ασφαλτο ή θα ξεπαγιώσεις στην πρώτη κατηφόρα. Αλλά πριν καβαλήσεις το πρώτο ποδήλατο που θα βρεις μπροστά σου και θα βγεις στο δρόμο να το παίξεις Chris Froome ή Fabian Cancellara, ή έστω να κάψεις εύκολα και γρήγορα το περιττό λίπος, τσέκαρε πρώτα τα παρακάτω δέκα βασικά tips, γιατί ίσως τελικά το μόνο που θα καταφέρεις θα είναι να ξοδέψεις μπόλικο λεφτά για κάτι που θα παρατήσεις μετά από 2-3 βδομάδες.

Και ναι, στην προηγούμενη παράγραφο έθεσα τον παράγοντα «λίπος»: Δεν υπάρχει καλύτερη άσκηση για το κάψιμο του λίπους από το ποδήλατο στο δρόμο. Δεν καταπονεί τα πόδια σου όπως το τρέξιμο και ταυτόχρονα σε διασκεδάζει, αφού -αν διαλέξεις την κατάλληλη διαδρομή- περνάς από όμορφα τοπία και ανακαλύπτεις τη χώρα σου από την αρχή. Αλλά για να κάψεις πραγματικά λίπος, χρειάζεται να ποδηλατείς για αρκετή ώρα σε συγκεκριμένο ρυθμό. Όχι κάτι δύσκολο, αλλά χωρίς κάποιες απαραίτητες προϋποθέσεις, αυτές που ακολουθούν παρακάτω, μπορεί και να σου φανεί Γολγοθάς κάποια στιγμή:

1. Διάλεξε το ποδήλατο που σου ταιριάζει

Κι αυτό δεν σημαίνει «που σου αρέσει». Σημαίνει κυριολεκτικά που «σου ταιριάζει». Που είναι, δηλαδή, το σωστό για το ύψος σου, το βάρος σου, και μερικές ακόμη μετρήσεις που είναι πολύ σημαντικό να κάνεις, πριν πας να αγοράσεις κουρσάκι. Το αν ο σκελετός θα είναι από carbon ή από αλουμίνιο ή από τιτάνιο μικρό ρόλο παίζει, αν τον έχεις πάρει δύο νούμερα μικρότερο ή αν το ποδήλατο έχει αγωνιστικό (πολύ αεροδυναμικό) σχεδιασμό που δεν ταιριάζει στο σώμα σου ή στο είδος της άσκησης που θες να κάνεις. Με μια κούρσα που δεν είναι προσαρμοσμένη στα μέτρα και τις ανάγκες σου, στην καλύτερη περίπτωση θα δυσκολεύεσαι να κάνεις ποδήλατο όπως θα ήθελες και στη χειρότερη θα τραυματιστείς, κυρίως στη μέση, τα γόνατα και το σβέρκο. Άρα θα το παρατήσεις πολύ γρήγορα.

2. Βρες την κατάλληλη σέλα

Ακόμη κι αν έχεις βρει το σωστό μέγεθος σκελετού για σένα (είναι αρκετά απλή η

διαδικασία και μπορείς να βρεις πολλές οδηγίες online) κι έχεις διαλέξει την κατάλληλη γεωμετρία γι' αυτό που θες να κάνεις (οι βασικές γεωμετρίες είναι η «τουριστική» -για άνετες βόλτες, η «ενδιάμεση» -για αναβάσεις στα βουνά αλλά και αγωνιστική ποδηλασία, και η «αγωνιστική» -για γρήγορη ποδηλασία που ενδιαφέρεται κυρίως για την αύξηση της τελικής ταχύτητας χάρη στην αεροδυναμική στάση του ποδηλάτη), αυτό δεν σημαίνει ότι έχεις βρει και το κατάλληλο ποδήλατο. Τα ποδήλατα, όπως βγαίνουν από τα εργοστάσια των κατασκευαστών, έρχονται με συγκεκριμένα εξαρτήματα. Όλα παίζουν ρόλο στο πόσο γρήγορα και άνετα θα πας. Για παράδειγμα, οι τροχοί των απλών μοντέλων είναι φτηνοί και βαριοί, αλλά μπορείς με μια αναβάθμιση των 300-400 ευρώ να κόψεις εύκολα μισό ή και παραπάνω κιλό από το συνολικό βάρος του ποδηλάτου σου. Ή να αλλάξεις τις σχέσεις των ταχυτήτων, αγοράζοντας μια «κασέτα» (ο πίσω δίσκος, στον οποίον επιλέγεις πόση αντίσταση θα βάζεις στο πετάλι) που ταιριάζει πιο πολύ στο είδος των διαδρομών που θα κάνεις. Ξέχνα τα όλα αυτά, όμως, προς το παρόν και δώσε όλο σου το βάρος στην επιλογή της σωστής σέλας. Δεν γίνεται να κάνεις πολλές ώρες ποδήλατο σε μια σέλα που δεν είναι η κατάλληλη για την ανατομία σου. Τα οστά του ισχίου σου πρέπει να κάθονται σε συγκεκριμένο σημείο, αλλιώς θα αρχίσει να σε πονά η μέση, και το «ευαίσθητο σημείο» θα πρέπει να αερίζεται και να μην πιέζεται πολύ, γιατί μετά κινδυνεύεις με άλλα...

### 3. Εξοικειώσου με το ποδήλατο σε ένα ασφαλές σημείο

Το αγωνιστικό ποδήλατο, το «κουρσάκι» που λέγαμε παλιά, είναι πολύ διαφορετικό από ένα ποδήλατο πόλης ή ένα mountain bike σχεδόν σε όλους τους τομείς. Το μόνο που μοιάζει είναι ότι κάνεις πετάλι. Όλα τα υπόλοιπα λειτουργούν διαφορετικά. Ειδικά αν βάλεις πετάλια που κλειδώνουν στα ειδικά παπούτσια (και πρέπει να βάλεις, αν θες να κάνεις σοβαρή άσκηση), τότε μιλάμε ακόμη και για διαφορετικό τρόπο που κάνεις πετάλι. Οι πρώτες 4-5 βόλτες είναι και οι πιο σημαντικές. Όπως δεν μπορείς με τη γνώση της οδήγησης ενός συμβατικού αυτοκινήτου να πάρεις μια Formula 1 και να βγεις για βόλτα, έτσι και με το αγωνιστικό ποδήλατο, πρέπει να το δοκιμάσεις και να εξοικειωθείς με τον τρόπο που κινείται σε ένα ασφαλές περιβάλλον. Βρες ένα μεγάλο πάρκινγκ ή κάποια περιοχή όπου απαγορεύονται τα αυτοκίνητα και η άσφαλτος είναι καλή και βγες για ποδήλατο κάποια ώρα που δεν έχει κόσμο. Το πιο πιθανό είναι ότι τις περισσότερες πτώσεις της ποδηλατικής σου καριέρας θα τις κάνεις σ' εκείνες τις 4-5 πρώτες βόλτες σου. Προτιμάς να τις δοκιμάσεις στη λεωφόρο Κηφισίας ή στον περίβολο του Ολυμπιακού Σταδίου λοιπόν;

### 4. Φόρα κράνος

Δεν χρειάζεται ανάλυση εδώ. Αγόρασε κράνος στο κατάλληλο μέγεθος και μην

ξεχνάς ποτέ να το φοράς με το που βγαίνεις έξω με το ποδήλατο. Πάμε πάλι: Φόρα κράνος. Πάντα.

#### 5. Φάε σωστά

Έστω λοιπόν ότι έχεις αγοράσει το σωστό ποδήλατο, με την κατάλληλη σέλα, έχεις εξοικειωθεί μαζί του και φορώντας το κρανάκι σου έχεις ήδη κάνει τις πρώτες σου βόλτες στο δρόμο. Και τώρα θέλεις να κάνεις μια σοβαρή προπόνηση, ας πούμε δύο ωρών, και να κάψεις μπόλικο λίπος. Μη νομίζεις ότι η μπάκα σου είναι σαν την καμπούρα της καμήλας. Αν βγεις στο δρόμο χωρίς την κατάλληλη διατροφή, ο οργανισμός σου θα κάψει μεν κάποιο λίπος στην αρχή, αλλά μετά θα αρχίσει να εξαντλείται (κι αν επιμείνεις, θα κάψει και την πολύτιμή σου μυική μάζα). Φάε λοιπόν σωστά πριν βγεις για βόλτα και πάρε μαζί σου το κατάλληλο φαγητό, νερό και ηλεκτρολύτες, ώστε να μην εξαντληθείς κατά τη διάρκειά της. Επίσης, με το που τελειώσεις, στο πρώτο ημίωρο φρόντισε να αποκαταστήσεις την ενέργεια που έχασες, καταναλώνοντας 1 γραμμάριο υδατάνθρακα για κάθε κιλό βάρους σου.

#### 6. Ντύσου σωστά

Φόρεσε ποδηλατικά ρούχα και όχι ό,τι έχεις σπίτι. Τα ποδηλατικά ρούχα είναι σχεδιασμένα από υλικά που αναπνέουν, σε φόρμα που κολλά πάνω σου και δεν επιτρέπει στον αέρα να μπαίνει μέσα και να σε παγώνει όταν ιδρώνεις (εκτός κι αν το θες εσύ, γι' αυτό και έχουν φερμουάρ), και με τη λογική των πολλών στρωμάτων. Επειδή όταν βγαίνεις για μια μεγάλη βόλτα δεν ξέρεις τι σχεδιάζει ο καιρός, θα πρέπει να μπορείς να προσαρμοστείς κάνοντας ποδήλατο (εκτός κι αν έχεις πάντα κάποιον να σε συνοδεύει με το αυτοκίνητο, αλλά και πάλι, το να κάνεις κάθε λίγο στάσεις και να αλλάζεις ρούχα δεν θα βοηθήσει πολύ την προπόνησή σου). Όσο ο καιρός κρυώνει θα χρειαστείς τα εξής για τον κορμό σου: Ισοθερμικό φανελάκι, ποδηλατικό μπλουζάκι με φερμουάρ, ποδηλατικό γιλέκο με φερμουάρ, αδιάβροχο. Φοριούνται το ένα πάνω από το άλλο. Αν το μπλουζάκι σου δεν είναι μακρυμάνικο ή αν κρυώνεις έτσι κι αλλιώς, υπάρχουν ειδικά έξτρα μανίκια που μπαίνουν και βγαίνουν εύκολα. Το ίδιο ισχύει και για τα πόδια. Όλα τα ποδηλατικά ρούχα έχουν τις κατάλληλες τσέπες για να αποθηκεύεις τα υπόλοιπα ρούχα και τα φαγητά σου μέσα τους. Και, φυσικά, τα ποδηλατικά κολάν έχουν μαξιλαράκι για να μην πονάνε τα αχамνά σου τόσες ώρες πάνω στη σέλα.

#### 7. Απόφυγε τις ανηφόρες στην αρχή

Αν είσαι φίλος του Γύρου της Γαλλίας, ξέρεις καλά ότι τα πάντα κρίνονται στα βουνά. Και το πιο πιθανό είναι ότι, με το που πάρεις αγωνιστικό ποδήλατο, θα βάλεις πλώρη για την Πάρνηθα, για να αποδείξεις ότι είσαι ο νέος Froome. Μην το κάνεις αν δεν έχεις χτίσει πρώτα τη βασική σου φυσική κατάσταση. Οι ανηφόρες

στην ποδηλασία είναι πολύ απαιτητικές και σε «καίνε» γρήγορα. Επίσης, αν έχεις αμελήσει οποιοδήποτε από τα προηγούμενα 6 tips του δεκαλόγου και την έχεις βγάλει καθαρή ως τώρα, στην ανηφόρα -και κυρίως στην κατηφόρα που ακολουθεί- οι κίνδυνοι πολλαπλασιάζονται εντυπωσιακά. Κάνε τουλάχιστον ένα μήνα συστηματικών προπονήσεων (2-3 φορές την εβδομάδα) πριν επιχειρήσεις το πρώτο σου σημαντικό βουνό.

8. Έχε μαζί σου εργαλεία, λεφτά, κινητό και μια ταυτότητα

Κάποια στιγμή θα σου σκάσει το λάστιχο. Σε όλους συμβαίνει. Αναλόγως του πώς και πού θα σου σκάσει, θα έχεις τις εξής επιλογές: Να πάρεις ένα ταξί και να γυρίσεις σπίτι. Να αλλάξεις μόνος τη σαμπρέλα (γι' αυτό βάλε μια ρεζέρβα και τα κατάλληλα εργαλεία στο ειδικό τσαντάκι που χωράει κάτω από τη σέλα σου και κάνε μερικές πρόβες σε αλλαγή ελαστικού στο σπίτι). Να σε μαζέψει το ασθενοφόρο (ας πούμε ότι σου σκάει σε μια βρεγμένη κατηφόρα και φεύγεις με 60 χιλιόμετρα την ώρα στο γκρεμό). Υπάρχουν και μερικά ακόμη μικροπροβλημάκια που μπορείς να διορθώσεις με κάποια βασικά εργαλεία, αλλά ένα κινητό με Internet και μια σωστή how to αναζήτηση στο YouTube θα σου πουν κάθε φορά τι όντως μπορείς να κάνεις και τι όχι. Η ταυτότητα είναι για την περίπτωση που εκείνος ο γκρεμός δεν σου κοστίζει μόνο μια σπασμένη κλειδα, αλλά κάτι χειρότερο. Αν δεν έχεις τις αισθήσεις σου, θα θέλεις να μάθει ποιος είσαι όποιος σε βρει.

9. Αντιστάσου στον πειρασμό να χαλάσεις πολλά λεφτά

Παρ' όλα όσα περιγράφω στις 8 προηγούμενες παραγράφους, το αγωνιστικό ποδήλατο είναι σχετικά εύκολο, αν προσέξεις τα βασικά, και σε ανταμείβει πολύ γρήγορα με πολύ ωραίες εμπειρίες. Δεν θα έχουν περάσει ούτε 3 μήνες και θα νιώθεις ήδη έτοιμος να περάσεις στο επόμενο στάδιο. Αυτό σημαίνει λεφτά, πολλά λεφτά. Για να μην ξοδέψεις χρήματα που δεν έχεις σε πράγματα που δεν χρειάζεσαι, φρόντισε από την αρχή να κάνεις την κατάλληλη έρευνα αγοράς. Αν αποκτήσεις ένα πραγματικά καλό ποδήλατο στο ξεκίνημα (όχι κάποια πανάκριβη κούρσα των 8000 ευρώ, αλλά τουλάχιστον κάτι ανώτερο από ένα entry level μοντέλο), τότε δεν θα χρειαστεί να κάνεις αναβαθμίσεις κάθε λίγο και λιγάκι. Πολύ βασικό όμως είναι να έχεις ακολουθήσει το πρώτο και το δεύτερο tip, ώστε το καλό (άρα και κάπως ακριβό) ποδήλατο με το οποίο θα ξεκινήσεις, να σου ταιριάζουν όντως τέλεια. Από 'κει και πέρα, θα βλέπεις στους ποδηλάτες γύρω σου διάφορα μαγικά πράγματα, όπως αεροδυναμικά κράνη, carbon τροχούς, ηλεκτρονικές αλλαγές ταχυτήτων. Όλα αυτά κοστίζουν πάρα πολύ για το πλεονέκτημα που σου δίνουν. Στο Pro Tour και στον Γύρο Γαλλίας που κάθε δευτερόλεπτα μετράει, εννοείται ότι τα ποδήλατα τους διαθέτουν τα πάντα. Όμως μιλάμε για ποδήλατα ομάδων με budget εκατομμυρίων. Ακόμη κι όταν ξεκινήσεις



να τρέχεις σε αγώνες, δεν είναι ανάγκη να ξοδέψεις μερικές χιλιάδες ευρώ απλά για να κερδίσεις ένα ελάχιστο 5% σε ταχύτητα. Βελτίωσε πρώτα την αεροδυναμική σου στάση πάνω στο ποδήλατο, φόρα τα σωστά, αεροδυναμικά ρούχα (π.χ. όχι μπλουζάκι ένα νούμερο μεγαλύτερο) και βρες κάποιο φίλο να σε ακολουθεί με το αυτοκίνητο και να σε ανεφοδιάζει με νερό και φαγητό (άρα μην κουβαλάς επάνω σου δύο κιλά παραπάνω) και θα έχεις κερδίσει τσάμπα πολύ μεγαλύτερο ποσοστό. Όταν κάποτε χαλάσει κάποιο εξάρτημα στο ποδήλατό σου, και έχεις το budget, τότε μπορείς να το αντικαταστήσεις με κάποιο πιο ποιοτικό, ελαφρύ και ακριβό. Αλλά μόνο τότε.

#### 10. Βρες παρέα

Τα θετικά του να κάνεις ποδήλατο με άλλους, ειδικά με μεγάλα γκρουπ, είναι πολύ περισσότερα από τα αρνητικά. Σύμφωνα, στην αρχή δεν θα νιώθεις πολύ άνετος μέσα στο peloton. Αλλά θα κάτσεις πίσω, θα παρατηρείς πώς κινούνται, θα μάθεις τη γλώσσα τους και θα επωφεληθείς από την έλλειψη αεροδυναμικής αντίστασης χάρη στο πλήθος των ποδηλατών που θα κόβουν τον αέρα μπροστά σου. Το πιο βασικό: θα μάθεις γρήγορα πολλά μυστικά του σπορ από τους πιο έμπειρους και δεν θα είσαι ποτέ μόνος αν κάτι κακό συμβεί.

**Πηγή:** [gr.askmen.com](http://gr.askmen.com)