

รณรงค์การใช้จักรยาน

คำแนะนำในด้านการเตรียมความพร้อมหรือข้อควรระวังในการเริ่มจักรยานต่างๆ ดังนี้

การเตรียมความพร้อมของกล้ามเนื้อก่อนและ

หลังจากขี่ เนื่องจากการใช้จักรยานจะมีการใช้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้อง ต้นขา และน่องเป็นอย่างมาก เพื่อป้องกันและลดความเจ็บปวดเมื่อยล้า ป้องกันการเกิดกล้ามเนื้อ ตึงนั้น ผู้ขี่ควรเตรียมความพร้อมของกล้ามเนื้อให้พร้อมก่อนขี่ และยืดคลายกล้ามเนื้อ หลังจากขี่

ปรับความสูงของเบาะนั่งให้เหมาะสมกับสรีระ

ของร่างกาย เราควรปรับความสูงของเบาะนั่งให้พอดีกับสรีระและสัดส่วนของร่างกาย เพื่อป้องกันไม่เกิดอาการปวดหลัง เนื่องจากการงอكمโค้งตัวมากเกินไป และเพื่อรักษาสรีระของรูปร่างให้เป็นปกติ ในขณะนี้เชื่อกันว่าเราต้องให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก เนื่องจากปัญหานี้จะสามารถส่งผลเสียต่อเราในระยะยาวได้หากเราไม่มีการเตรียมพร้อมที่ดี

หมวก ศีรษะเป็นอวัยวะที่สำคัญมากอีกอย่าง

หนึ่งในร่างกาย เราควรสวมหมวกป้องกันศีรษะของเราไม่ให้กระแทกกับพื้น ในกรณีที่เราเกิดอุบัติเหตุ และหัวฟาดพื้น

เครื่องแต่งกายและรองเท้าที่เหมาะสม การช

จักรยานต้องอาศัยความคล่องตัวในการขี่ที่สูงมาก ดังนั้นเสื้อผ้าที่เราสวมใส่ต้องเหมาะสม ไม่พะรุงพะรัง ไม่เป็นอุปสรรคต่อการขี่ และรองเท้าควรจะดีและเป็นรองเท้าผ้าใบเพื่อเพิ่มความคล่องตัวในการปีน สิ่งเหล่านี้จะช่วยลดการเกิดอุบัติเหตุได้

น้ำเกลือแร่ ผู้ขี่ควรพกน้ำเกลือแร่เพ

ระหว่างพัก เนื่องจากการใช้จักรยานถือว่าเป็นการกำลังกายอีกประเภทหนึ่ง เวลาเราปั่นจักรยานจะต้องออกแรง ซึ่งนั่นจะทำให้เราสูญเสียเหงื่อไปจำนวนมาก และเพื่อรักษาสมดุลน้ำของร่างกาย ผู้ควรพกน้ำเกลือแร่ไว้ดื่ม เมื่อเสียเหงื่อมากเกิดอาการน้ำ หรือหมดแรง การใช้จักรยาน นับเป็นการออกกำลังกายที่ต้องใช้ทั้งสมาธิ และสมรรถภาพของร่างกายที่

ไม่รับอ่าน-ปั่นจักรยานไม่ถูกทำ ทำเว็บ “เข่า-น่อง” มากสุด

ที่มา : MGR Online

อาการบาดเจ็บเกิดจาก
การเลือกจักรยานไม่เหมาะสมกับรูปร่าง
หรือการจิกท่าทางในการปั่น
ที่ผิดวิธี ทำให้เกิดอาการ
เข่าปวดช้ำขาได้



ความผิดปกติจากการปั่นจักรยาน	เข่าและน่อง
28.5%	สไปนและต้นขา
24.4%	หลังส่วนล่าง
13.4%	เท้าและข้อเท้า
9%	คอ
7.1%	ไหล่และสะบัก
6.8%	หลังส่วนบน
3.9%	แขนหรือข้อศอก
2.2%	

ลักษณะการบาดเจ็บ	กล้ามเนื้อตัว
85.6%	กล้ามเนื้อ
7.6%	หรือเอ็นอักเสบ
4.4%	เกิดแผล
2.4%	กล้ามเนื้อฉีก

กักน้ำเป็นหวัด คือ ส่วนใหญ่อาการบาดเจ็บจะไม่รุนแรง จึงมักปล่อยไว้ให้หายเอง หรือแยกรับประทานยาบรรเทาอาการปวดเอง แต่เมื่อเกิดการปั่นซ้ำๆ อาการบาดเจ็บก็จะเกิดการสะสมและทำให้รุนแรงและเรื้อรังขึ้นได้ทันที