

Egészség és környezettudatosság:

A kerékpár



TOP-3.1.1-16-BA1-2017-00001 azonosító számú projekt

Mi is a kerékpár?

- Jármű
- Emberi erővel hajtott
- Kétkerekű

Mi is a kerékpár?

- A leggyakrabban és a legtöbbek által használt jármű a Földön
- A 19. századi kifejlesztése óta fokozatosan érte el mai formáját (2017 : 200 év)

SZÉCHENYI 2020



Európai Unió
Európai Regionális
Fejlesztési Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Fejlődése

1817 – Karl von Drais báró „vesszőparipája”



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Regionális
Fejlesztési Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Fejlődése

1839 - Kirkpatrick Macmillan „taposópedálja”



SZÉCHENYI 2020



Európai Unió
Európai Regionális
Fejlesztési Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Fejlődése

1861 - Pierre Michaux „velocipédje”



*Zou dit
Pierre Michaux
zijn de vader?*



SZÉCHENYI 2020

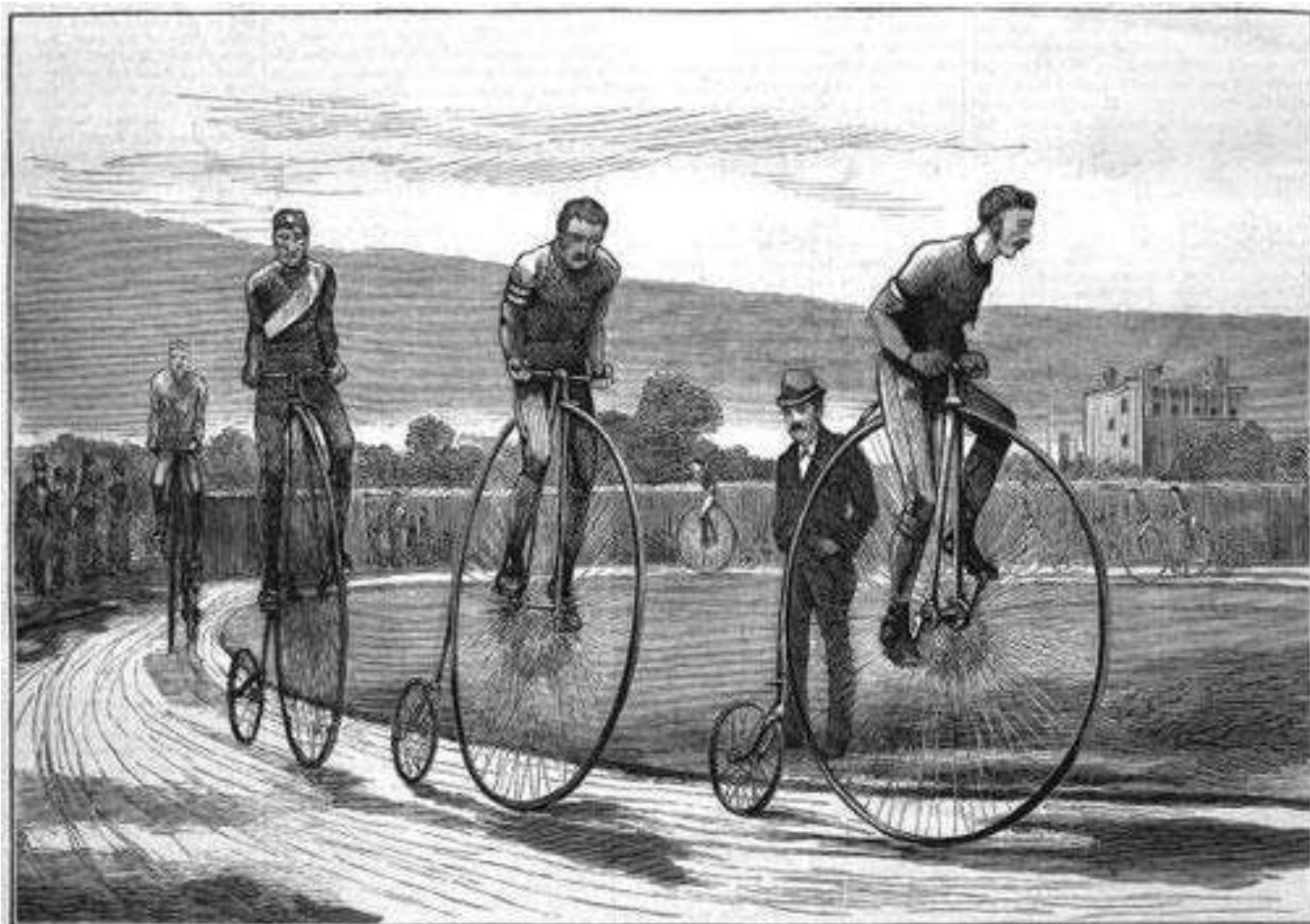


MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Regionális
Fejlesztési Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



THE 25 MILE BICYCLE RACE ON THE WAREHOUSEMEN'S CRICKET GROUND.

Fejlődése

1885 - biztonsági kerékpár, láncajtással
(John Kemp Starley)

1888 - pneumatikus gumiabroncs
(John Boyd Dunlop)

1970 –es évek – „Mountain bike”

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁGI
KORMÁNY

Európai Unió
Európai Regionális
Fejlesztési Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE





Szekrényessy Kálmán (1846-1923)



SZÉCHENYI 2020



Európai Unió
Európai Regionális
Fejlesztési Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Töretlen népszerűség

- 1940-es évekig a kerékpár maradt az első számú jármű az egyéni közlekedés szempontjából Európában, hiszen egy gépkocsi beszerzését, fenntartását sokak anyagi helyzete nem tette lehetővé, sem a gazdasági világválság idején, sem pedig az azt követő időszakban.
- Az 50-es és 60-as évek mobilizációs „forradalma” idején a kerékpár általános használata a háttérbe szorult, a jármű sokat veszített korábbi fontos szerepéből.
- A 70-es években bekövetkezett olajárrobbanás következtében a kerékpár ismét népszerűbbé vált.
- Mára a kerékpár hasznos és egészséges időtöltés, valamint a tudatos közlekedők járműve.



Előnyei, népszerűségének okai

- Költséghatékony
- Gyors és kiszámítható
- Környezetbarát
- Egészséges
- Divatos
- Feltételek nélkül használható
- Serkentheti a gazdaságot

SZÉCHENYI 2020



Európai Unió
Európai Regionális
Fejlesztési Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Költséghatékony



Gyors, kiszámítható





Divatos





27/11/2010 09:32

Feltételek nélküli





Gazdasági és egyéb szempontok



Egészség









SZÉCHENYI 2020



MAGYAR KORMÁNY

Európai Unió
Európai Regionális
Fejlesztési Alap

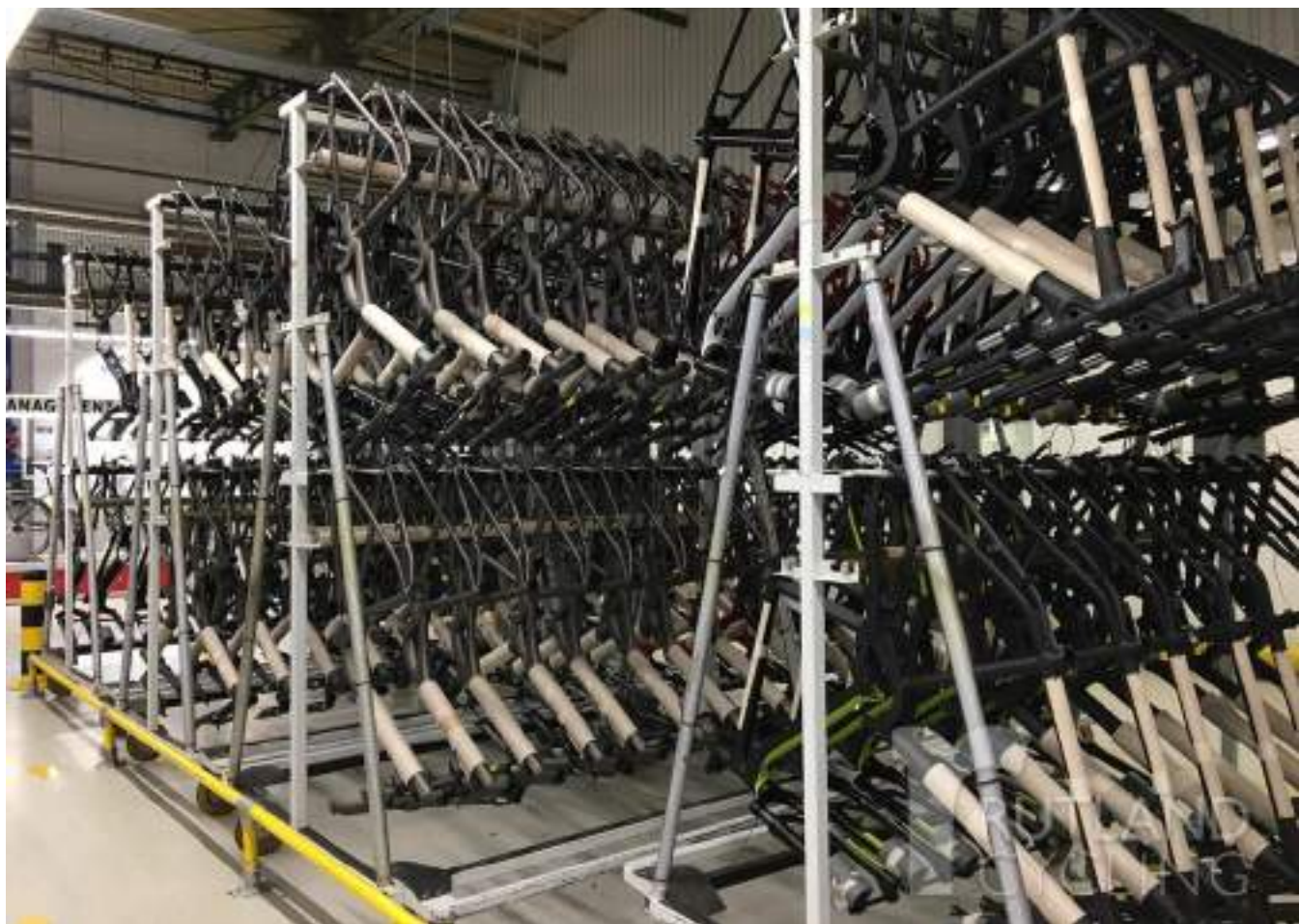


BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



Környezettudatos





SZÉCHENYI 2020



Európai Unió
Európai Regionális
Fejlesztési Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Regionális
Fejlesztési Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

1 óra biciklizés

Első 10 perc: Felgyorsul a keringés

A szervezet érzékeli, hogy terhelés alá került. Emelkedik a pulzusszámunk, az idegrendszerben átveszi a szerepet a szimpatikus idegrendszer, ami azt jelenti, hogy készültségi állapotba kerülünk. A pupilláink összeszűkülnek, a szívverésünk felgyorsul

1 óra biciklizés

10 - 20 perc : Beindulnak a boldogsághormonok

Kezdők esetében 20 perc után már tapasztalható fáradtságérzet. Az edzettebbek viszont ennyi idő után kezdik el élvezni a mozgás adta örömet. Az endorfin, más néven boldogsághormon folyamatosan termelődik, ami miatt motiváltabbak leszünk, még tovább akarunk majd tekerni. Az arcunk hajszálerei kitágulnak, emiatt lesz piros sportolás közben. 20 perc után elkezdünk izzadni.

1 óra biciklizés

20 - 40 perc: Kezdődik a zsírégetés

Átlagosan ennyi közepes intenzitású kerékpározás után indul be a tényleges zsírégetés. Ennek mértéke azonban több tényezőtől is függ: többek között az életkorunktól, a nemüinktől, az edzettségi állapotunktól, a táplálkozástól, az intenzitástól.

SZÉCHENYI 2020



Európai Unió
Európai Regionális
Fejlesztési Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

1 óra biciklizés

A 60. percben: Fáradnak az idegek

A szívünk nyugalomban átlagosan 5 liter vért pumpál az ereinkbe. Ez az érték most akár 20 l/percre is emelkedhet. 1 óra biciklizés után szervezetünk az energiát már biztosan a zsírsejtekből nyeri túlnyomó részt.

Felfrissül a szervezet

Felfrissülten, boldogsághormonnal telítve szállhatunk le a kerékpárról. A befejezés után a pulzusunk fokozatosan megnyugszik, a légzésünk lelassul, vérnyomásunk csökken. A szervezetünkben visszaáll az egyensúly. A sejtjeink felfrissültek oxigénnel, javul az agy vérkeringése, gyorsul az anyagcserénk.

Képek forrásai:

- <http://www.freakingnews.com/funny-pictures/bicycle-pictures-02.asp>
- <http://morung.com/staff-pick/meanwhile-somewhere-india/917/attachment/funny-indian-bicycle>
- <https://stukko.blogstar.hu/2017/11/20/a-belvaros-hires-lakoi-szekrenyessy-kalman/45371/>
- <https://www.nytimes.com/2013/06/21/world/europe/a-sea-of-bikes-swamps-amsterdam-a-city-fond-of-pedaling.html>
- <https://www.youtube.com/watch?v=pqQSwQLDIK8>
- <https://theeverydaycyclist.wordpress.com/2010/09/14/how-to-commute-by-bike-the-faster-than-walking-mantra/>
- <http://ivajeane.com/2013/05/bike-to-work-coworkers-on-board/>
- <https://www.express.co.uk/news/uk/428195/Cycling-to-work-is-more-popular-than-ever>
- <http://bicycle.allfarm.info/old-skool-bicycles/>
- <http://laurenhefferon.bostonbiker.org/2010/10/05/biking-in-barcelona-one-of-the-world%E2%80%99s-great-cycling-cities/>
- https://www.google.com/search?biw=1280&bih=890&tbm=isch&sa=1&ei=SmO8W7-ON4PykwXzkLSgCQ&q=amsterdam+bike&oq=amsterdam+bike&gs_l=img.3..0j0i30k1l9.151529.157072.0.157217.14.10.0.4.4.0.113.838.9j1.10.0....0..1c.1.64.img..0.14.880...0i67k1.0.75Cj329VMIa#imgsrc=qTal87RL8E5JwM:
- <http://www.wimdu.com/blog/how-to-cycle-like-a-local-in-amsterdam/>
- <https://www.trainingpeaks.com/blog/why-cycling-is-bad-for-bone-density-and-how-you-can-improve-it/>
- https://kerekagy.blog.hu/2008/07/16/serulesek_toplistaja_biciklis_balesetekbol
- <https://hu.pinterest.com/pin/380132024779549535/>
- <http://napidoktor.hu/huncut/noi-orgazmus-avagy-mit-szeretnenek-a-holgyek-2-resz/attachment/42200269-happy-funny-young-couple-riding-on-bicycle/>
- https://hestyle.blog.hu/2010/02/22/bicikligumi_ov
- <http://www.somakerekpar.hu/szolgaltatas.html>
- <https://kronika.ro/gazdasag/uj-eljaras-a-karosanyag-kibocsatas-meresere>
- <https://www.rutlandcycling.com/content/behind-the-scenes-inside-the-kalkhoff-e-bike-factory.aspx>
- <https://hu.pinterest.com/pin/294282156877389474/>
- http://probike.network.hu/kepek/azok_a_regi_szep_idok/velociped
- <https://www.highwheelrace.com/high-wheel-bicycles/>
- <https://awe365.com/the-first-mountain-bikes-brief-mtb-history-lesson/>
- <https://gearpatrol.com/2018/06/11/best-commuter-bikes/>

Köszönöm a figyelmet!

