Rower

ROWER NA SALI

Rower stacjonarny

- **Trener Senioralny** – zajęcia w ramach programu mają charakter prozdrowotny, nad wszystkim czuwa wykwalifikowany instruktor, poziom zajęć jest dostosowany do wszystkich ćwiczących, w ofercie również rower stacjonarny, udział bezpłatny | Szczegóły i kontakt do prowadzących zajęcia;

ROWER W MIEŚCIE

Mapa rowerowego Poznania

Każdego roku Zarząd Dróg Miejskich przygotowuje specjalną mapę rowerową. Na niej zaznaczone są m.in. trasy, stacje roweru miejskiego. Nie brak także informacji przygotowanych z myślą o rekreacji. Mapa w wersji elektronicznej dostępna jest na stronie:

- Zarząd Drów Miejskich w Poznaniu: Mapa rowerowa | Kontakt: ZDM, ul. Wilczak 17, tel. 61 646 33 44;

Stowarzyszenie Rowerowy Poznań

Stowarzyszenie zabiega o tworzenie przyjaznej i bezpiecznej przestrzeni w mieście oraz popularyzację ruchu rowerowego. Prowadzi też edukację rowerową dla dzieci i dorosłych, cyklicznie organizuje też spotkania i przejazdy integrujące rowerową społeczność. Na stronie Stowarzyszenia znaleźć można sporo wskazówek dla poznańskich rowerzystek i rowerzystów z zakresu m.in. bezpieczeństwa i zasad poruszania się rowerem po mieście.

- Szczegóły | Kontakt: ul. Kraszewskiego 8/18, tel. 609 128 221;

ROWER POZA MIASTEM

Wokół samego Poznania jest wiele atrakcyjnych szklaków rowerowych, a ościenne gminy to już raj dla roweromaniaków, np. w Wielkopolskim Parku Narodowym i w Puszczy Zielonce wyznaczono i oznakowano szlaki rowerowe, na których w sezonie odbywają się zawody oraz rajdy i pikniki dla amatorów.

Szlaki rowerowe w Wielkopolsce:

- Wielkopolska Organizacja Turystyczna: Szlaki rowerowe
- Wielkopolska Biblioteka Publiczna i Centrum Animacji Kultury: Szlaki rowerowe
- Wielkopolski Park Narodowy: Trasy rowerowe
- Puszcza Zielonka: Trasy rowerowe

JAZDA NA ROWERZE

Jazda na rowerze może też skutecznie przeciwdziałać pojawiającym się wraz z wiekiem dolegliwościom, takim jak ból towarzyszący zmianom zwyrodnieniom stawów. Jazdę na rowerze stosuje się również w walce z nadwagą i otyłością oraz zaleca się jako jeden z najkorzystniejszych rodzajów aktywności osobom cierpiącym na schorzenia układu krążenia.