

CICLETA PORT EL LENT

JA DE LOCOMOCIÓ

PA MARHEL

HIGA

aconsellar-lo, en prevenció d'aquests accidents, puix que ja saben que el seny, de dir-lo a practicar-lo hi va un gran tros.

Vegem de què s'acusa la bicicleta:

Es diu que perjudica el pit. En efecte, no són rars els casos d'hemorràgies pulmonars produïdes per un forçament, quan prèviament existeix alguna malaltia pulmonar, el prototipus de la qual és la tuberculosi, en el qual cas més la bicicleta que els altres esports és capaç de produir un accident d'aquesta mena. Però és que per a utilitzar la bicicleta és absolutament necessari no sols no arribar al forçament, sinó tenir salut com no té un tuberculós. L'hemoptisi és un accident que no sobrevindrà a qui la utilitzi degudament i tingui el pulmó en estat de salut. Més aviat hem de sostenir el criteri oposat: l'exercici de la bicicleta és particularment necessari a aquells que estan predisposats a malalties de pit per tenir la caixa toràcica poc des envolupada i amb reduïda capacitat funcional. Quan hom va en bicicleta per una carretera esfaltada o en una pista sense pols i a ple aire, es veu obligat a respirar a fons i sense violències com ocorre en la majoria d'altres esports. A més, per la posició dels braços, quelcom separats del tronc i en estat de semi-rigidesa, els músculs pectorals inserits al naixement dels membres superiors, es troben en les millors condicions per al treball respiratori.

S'esmenten també casos d'hemorràgies de ronyó. També hem de dir que, si el ronyó no està prèviament malalt o no s'abusa de la màquina, o no s'adopta la posició indicada en la figura 1, dolenta en tots conceptes, no cal témer aquest accident.

Una altra acusació contra l'ús de la bicicleta tant en l'home com en la dona, són les conseqüències sobre els òrgans sexuals. Sobretot per a la dona molts sostenen una interdicció absoluta per a evitar aquestes conseqüències. De l'home es parla molt dels efectes sobre la pròstata. Sobre aquest punt hem de dir que si hom utilitza un seient suficientment ample, amb cuiró ni massa tivant ni massa fluix, i amb les molles en bon estat, no cal témer cap dels inconvenients esmentats. Els seients vells, o massa estrets de davant, o més baixos de darrera que de davant (cal que sigui el contrari), són culpables dels casos en què es presenten aquests inconvenients.

També s'inculpa molt al ciclisme de produir certes malalties del cor. Però també hem d'oposar a aquesta



Fig. 2