

W zdrowym ciele zdrowy duch. Korzystajmy z rowerów

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: niedziela, 13, maj 2012 00:00

Dawid Kulpa

Odłony: 2615

Rower powstał około 200 lat temu i jest jednym z najpopularniejszych pojazdów na świecie. Każdego dnia używa go ponad miliard ludzi, łącząc tym samym aktywność fizyczną z możliwością dostania się do celu. Z jazdy na rowerze płynie wiele korzyści dla zdrowia. Jakich?

Jazda na rowerze:

1. Poprawia krążenie krwi w całym organizmie, przez co Twoje serce jest zdrowsze, zaś łydki są mniej narażone na zakrzepy – żylaki.
2. Wpływa na wydolność wielu organów.
3. Zapobiega astmie oskrzelowej. Pozwala zwiększyć ilość pobieranego tlenu dzięki wzmożonej aktywności płuc.
4. Poprawia kondycję, wyszczupla sylwetkę i podnosi samopoczucie.
5. Wpływa na utrzymanie prawidłowej ruchomości stawów, dzięki czemu zmniejsza się ryzyko wystąpienia ich bolesności oraz zeszczywnienia w starszym wieku.
6. Zwiększa siłę Twoich mięśni (kręgosłupa, obręczy barkowej i rąk) a także wyrabia mięśnie pośladków, brzucha i nóg.
7. Ma zbawienny wpływ na kręgosłup, toteż należy zwracać szczególną uwagę na prawidłowe ustawienie kierownicy i siodełka. Jazda rowerem w pozycji pionowej najbardziej odciąża Twój kręgosłup.
8. Wyśięk fizyczny towarzyszący jeździe na rowerze powoduje wydzielanie się endorfin czyli tzw. hormonów szczęścia.
9. Podczas godzinnej jazdy na rowerze przy średniej prędkości 20km/h jesteś w stanie spalić około 600 kalorii i pozbyć się zbędnego tłuszczu oraz cellulitu.
10. Regularne przejażdżki rowerowe pozwalają obniżyć poziom złego cholesterolu, a podwyższyć poziom dobrego.

Pamiętaj:

Jak podczas każdego sportu, warto zadbać o bezpieczeństwo. Zanim wsiądziesz na rower i ruszysz w trasę sprawdź techniczny stan roweru, napompuj odpowiednio koła i dopasuj siodełko.

Źródło: aktivtour.pl oraz aktywni.pl