

JAZDA NA ROWERZE I JEJ KORZYŚCI ZDROWOTNE



Nie każdy zdaje sobie sprawę, że regularne jeżdżenie rowerem jest bardzo ważne dla naszego organizmu. Siedzący tryb życia, mało ruchu, podatność na stres, brak odpoczynku na świeżym powietrzu mogą prowadzić do poważnych problemów ze zdrowiem, gorszym samopoczuciem.

Rower to jeden z najbardziej uniwersalnych środków transportu. Jest łatwy w obsłudze, prawie każdego stać na jego zakup, tani w eksploatacji, w dużych miastach szybszy od samochodów i komunikacji miejskiej.

Nawet krótka przejażdżka na dwóch kółkach poprawia wydolność tlenową, pracę serca.

Po dłuższym okresie jazdy na rowerze stwierdzamy, że jazda nim :

- relaksuje
- odchudza
- usprawnia serce
- wzmacnia organizm

Rower oddziałuje na różne partie mięśni: pośladki, łydki, uda, ręce, plecy. Jedna godzina intensywnej jazdy na rowerze to aż 500 spalonych kalorii, czyli niezłe odchudzanie !

Systematyczną jazdą poprawimy kondycję. Jest to łatwy sposób na utrzymanie ładnej sylwetki.

Jazda na rowerze da Wam możliwość obcowania z naturą, wyciszenia się i prawdziwego odprężenia. Bardzo ważne jest ,że jazda nim jest odpowiednim rodzajem ruchu dla każdego, niemal bez ograniczeń. Najlepiej zacznijmy od krótkich tras, potem stopniowo zwiększamy dystans i wysiłek fizyczny. Zawsze zabieramy ze sobą butelkę wody. Nie czekajmy. żeby pragnienie sprawiło poszukiwanie sklepu z napojami.

Zachęcam Was do jazdy na rowerze, ponieważ to cudowna, niezwykle przyjemna forma aktywności dająca wiele korzyści.

Katarzyna Piechnik

