

Co daje jazda na rowerze?



Rower to świetny środek transportu. Ułatwia poruszanie się po zatłoczonych miastach, a także po szosach i ścieżkach poza nim. Jazda na nim jest niezwykle przyjemna – szczególnie tam, gdzie możemy obcować z naturą i wdychać świeże powietrze. Nic więc dziwnego, że jest tak lubiany wśród wszystkich grup wiekowych. To również **jeden z lepszych sposobów na bezpieczny trening całego ciała**.

Wiesz już, co daje jazda na rowerze? Zaopatrz się w dobry jednoślad lub przygotuj go do kolejnego sezonu i ... ruszaj w trasę.

Poprawa wydolności

Jazda na rowerze, jako trening aerobowy, **poprawia też wydolność**.

Poprawa samopoczucia

Dzięki jeździe na rowerze możesz łatwiej poradzić sobie z codziennym stresem i zadbać o zdrowy sen.

Utrzymanie prawidłowej masy ciała

Ruch zużywa energię, a więc spala kalorie, które dostarczasz swojemu organizmowi wraz z pożywieniem. **Regularnie jeżdżąc na rowerze, można**

łatwiej utrzymać prawidłową masę ciała. Co ważne, **rower jest znacznie mniej obciążający niż np. bieganie**, dlatego nadaje się nawet dla osób ze znaczną nadwagą.

Wspomaganie dla serca i układu krążenia

Jazda na rowerze to wysiłek, który **podnosi tętno** i sprawia, że krew w żyłach krąży szybciej. Dzięki temu **wspomaga kondycję serca oraz całego układu krwionośnego**. Tym samym pomaga uniknąć tak groźnych i częstych schorzeń jak miażdżyca, zawał serca lub udar. Zapobiega też powstawaniu żylaków i zakrzepów.

Silne mięśnie, zdrowe stawy i kręgosłup

Podczas jazdy na rowerze do pracy pobudzanych jest wiele grup mięśniowych. Dlatego efektem regularnych przejażdżek mogą być: lepsza postawa i sylwetka, zwiększona siła, zmniejszone bóle kręgosłupa.



Opracowała: Anna Szydlik, pielęgniarka