

## Jazda na rowerze i jej korzyści zdrowotne

Jazda na rowerze to jeden z najlepszych sposobów spalania kalorii i rzeźbienia sylwetki. Poprawia wydolność oddechową i wzmacnia serce. Nie trzeba nikogo przekonywać co do zalet jazdy na rowerze, jednak warto znać kilka zasad, aby nie zrobić sobie krzywdy. Zobacz, co dają regularne przejażdżki rowerowe.

### Korzyści z jazdy na rowerze

#### 1. Jazda na rowerze pomaga spalić kalorie

Naciskając pedały roweru, możesz stracić zbędne kilogramy, wysmuklić sylwetkę i poprawić kondycję. Jazda na rowerze to wyjątkowo zdrowy sport. W czasie jazdy rowerem wzrasta sprawność układu mięśniowego, oddechowego i krwionośnego.

Jeżeli zmagasz się ze zbędnymi kilogramami i nie wiesz jak bezpiecznie i skutecznie schudnąć, przesiądź się z samochodu na rower. Jazda na rowerze to idealna forma aktywności fizycznej dla osób chcących zadbać o kondycję fizyczną i zdrowie, a przy okazji pozbyć się nadmiaru tkanki tłuszczowej. Jadąc wolno, około 15 km/h, w ciągu godziny spalasz 300 kalorii. Jednak zwiększając tempo do 20 km/h można pozbyć się już 600 kalorii, a wybierając teren wyboisty – aż 700 kalorii.

Jazda na rowerze to nie tylko skuteczne spalanie kalorii, ale też walka z cellulitem. Regularne treningi rowerowe pomagają redukować tkankę tłuszczową na udach, biodrach oraz brzuchu. Ponadto, spokojna jazda na rowerze w zrównoważonym tempie jest bardzo dobra dla serca. Wspomaga je ciągłym dopływem tlenu, gdyż w wyniku wysiłku fizycznego krążenie przyspiesza, a ciśnienie tętnicze spada. W ten sposób zmniejsza się prawdopodobieństwo wystąpienia zawału lub choroby niedokrwiennej serca.

Dzięki jeździe rowerem zapewnisz sobie bardzo szybkie odchudzanie, a ponadto poprawisz sprawność układu kostnego i mięśniowego. Podczas pedałowania ciężar ciała jest oparty na siodelku, więc jazda na rowerze nie obciąża stawów. Systematyczny trening jazdy na rowerze chroni przed osteoporozą, a także poprawia koordynację ruchową oraz koncentrację.

#### 2. Korzyści z jazdy na rowerze

Jazda na rowerze to nie tylko bezpieczne odchudzanie, to także wiele innych korzyści, a wśród nich:

- wysmuklanie ud i łydek,
- wzmacnianie mięśni bioder, brzucha i grzbietu,
- gimnastykowanie kręgosłupa,
- zwiększanie wentylacji całego organizmu,
- zapobieganie żylakom i przeciwdziałanie zakrzepom.

Podczas jazdy na rowerze najczęściej pracują nogi: uda, łydki oraz stopy. Dlatego jazda na rowerze to przede wszystkim zgrabne i szczupłe nogi. Skurcze włókien mięśniowych zmuszają naczynka krwionośne do intensywnej pracy, co zapobiega powstawaniu żylaków. W czasie przejazdów aktywizują się mięśnie brzucha, mięśnie pleców, a także biodra i przedramiona. Utrzymanie kierownicy, zwłaszcza na nierównym terenie, wymaga pewnej siły.

Dzięki wycieczkom rowerowym można zatem wyrzeźbić mięśnie nóg, a także ramion. Regularne treningi jazdy na rowerze poprawiają wytrzymałość. Poza tym jazda na rowerze nie jest tak nużąca jak trening na siłowni i tak męcząca jak chodzenie czy bieganie.

Nawet jeżdżąc na rowerze kilka godzin bez przerwy, nie odczuwa się większego zmęczenia. Ta forma aktywności fizycznej może także pełnić rolę treningu siłowego – umożliwia swobodne zmienianie intensywności jazdy. Wjeżdżając pod górę, wzmacniamy i rozwijamy mięśnie, tymczasem wybierając ścieżki płaskie – kształtujemy szczupłą sylwetkę. Warto jednak pamiętać o dopasowaniu przerzutek do naszego tempa, a także trasy, jaka jest przed nami. W przeciwnym razie szybko się zmęczymy i możemy nawet uszkodzić sobie mięśnie.

Jazda na rowerze to temat niewymagający wyjaśnień. Codzienny trening po kilka kilometrów sprawia, że ciało szczupleje, mięśnie nabierają sprężystości i poprawia się forma fizyczna. Rower to doskonały sposób na odchudzanie. Polecany wszystkim osobom pragnącym zadbać o swój wygląd i zdrowie.