

Miért jó kerékpározni?

Biciklizni azért jó, mert megszépít és megfiatalít, egészségesebb lesz tőle, erősödik az immunrendszere, és persze pénzt is megtakarít, miközben a városban gyorsabban jut el egyik pontból a másikba. Mivel már nyakunkon a tavasz, íme 15 pont, hogy miért érdemes bringára pattanni.

1. Gyorsabban közlekedhet

Tudta, hogy egy átlagos városi közlekedésben A-ból B pontba kerékpárral gyorsabban el lehet jutni, mint autóval? A Citroën legújabb kutatása szerint Cardiffban egy kerékpáros átlagosan 20-25 km/órával halad, míg egy autós csak 11 km/órával döcög .



2. Szeretni fogja a főnöke

A Bristol Egyetem kutatása szerint azok, akik munka előtt vagy ebéidőben rendszeresen mozognak, hatékonyabban és motiváltabban végzik a dolgukat, ráadásul a stresszel is jobban birkóznak meg. Sajnos a felmérés azt nem igazolta, hogy aki biciklizik, könnyebben kap-e előléptetést is.

3. Új barátokat szerezhet

A kerékpározás szociális oldala legalább annyira előnyös, mint maga a testmozgás. A Harvard kutatása pedig kimutatta, hogy azoknál, akik széles szociális hálóval rendelkeznek, 60%-al

csökken az esély a korai halálra, hiszen alacsonyabb a vérnyomásuk és ellenállóbb a szervezetük. Ha pedig valakinek nincsenek közeli barátai vagy bizalmasai, az ugyanolyan ártalmas, mintha dohányozna vagy túlsúlyos lenne.

4. Jó hatással van a párkapcsolatra

A rendszeres mozgás következtében javul a vérkeringés, és ez jó hatással van a libidóra is. A Cornell Egyetem azt is kiderítette, hogy a férfi atléták szexuális teljesítőképesége olyan, mint a náluk 2-5 évvel fiatalabb pasiké, a fitt nőknél pedig később jelentkezik a menopauza. Sőt, azoknál az 50 év alatti férfiaknál, akik egy héten legalább három órán át mozognak, 30%-al csökken az impotencia veszélye – állapította meg a Harvard Egyetem. És nemcsak a teljesítőképeségen segít, a közös sport lelkileg is erősebbé teheti a kapcsolatokat.

5. Óvja a magzatot

A Michigan Egyetem szakemberei szerint azoknak a várandós édesanyáknak, akik terhességük alatt rendszeresen mozognak, a várandósság alatt sokkal jobb a kedvük, könnyebben hozzák világra a gyermeküket, a szülés után gyorsabban regenerálódnak, csökkenhet a terhesség alatti depressziójuk, a magzatuk is jobban fejlődik, és kisebb a valószínűsége, hogy túlsúlyos lesz. A kismamáknak természetesen érdemes az orvosukkal konzultálni, hogy a terhesség milyen szakaszában milyen mozgásformákat ajánlanak nekik és milyen mennyiségben.

6. Tökéletes családi program

A kerékpározás egyike azon szabadidős tevékenységeknek, amit kisgyerekektől a nagyszülőkhöz mindenkinek együtt végezhet. Nagy a felelőssége ebben a helyzetben a szülőknek, hiszen az esetek többségében a gyermekek a szülők szokásait követik a szabadidő eltöltésénél.



7. Gátolja az öregedést

A Stanford Egyetem kutatói bebizonyították, hogy a rendszeres kerékpározás javítja a bőr ellenálló képességét az UV-sugarak ellen és csökkenti az öregedés jeleit. Bőrgyógyászok szerint ez egyrészt arra vezethető vissza, hogy a mozgással javul a vérkeringés, ami a sejtekbe több tápanyagot juttat, miközben a káros anyagok is könnyebben távoznak. Másrészt ideális állapotokat teremt a kollagéntermeléshez, így csökkenti a ráncok kialakulását és felgyorsítja a gyógyulási folyamatot. Persze nem árt, ha biciklizés előtt alaposan bekenni az arcát napvédő készítményekkel.

8. Segíti az emésztést

A Bristol Egyetem kutatói szerint a rendszeres fizikai aktivitásnak köszönhetően az étel gyorsabban végigmegy az emésztőrendszeren, és így könnyebb megszabadulni a salakanyagtól, mert a szevezet nem szív vissza olyan sok vizet. Azzal, hogy gyorsít a bélmozgáson, csökkenti a teltségérzetet és megvéd a bélrák ellen - állítja Bikeradar.com

9. Fokozza az agy teljesítményét

Az Illinois Egyetem kutatói szerint akár 15%-al javulhat a memóriája annak, aki rendszeresen végez valamilyen kardiójellegű mozgásformát, mondjuk szívesen kerékpározik. A fokozódó véráramlással több oxigén jut az agyba, könnyebben regenerálódnak a receptorok, ami csökkenti az Alzheimer-kór kialakulásának veszélyeit.

10. Növeli a tüdőkapacitást

Egy rendszeresen bringázó felnőtt tízszer több oxigént vesz fel, mint aki csak a TV előtt ül. Emellett a bringázás javítja a kardiovaszkuláris rendszert, így a szív és a tüdő hatékonyabban tud dolgozni. Azt gondolhatnánk, hogy egy kerékpáros a városi közlekedésben jóval több káros anyagot lélegez be, mint egy autós. A londoni Imperial Collage kutatói erre cáfoltak rá, amikor kimutatták, hogy egy autóvezető vagy egy taxi utasa több káros anyagot lélegez be. Ennek oka, hogy a kerékpárosok általában az út szélén közlekednek, ráadásul magasabban van a fejük, mint az autóban ülőké, így nem éri az arcukat közvetlenül a szennyeződés.



11. Égeti a zsírt

Aki fogyni szeretne, általában a futás jut elsőnek az eszébe. Pedig ha egy kicsit kövérebb, akkor a futás nem a legpraktikusabb, mivel minden mozdulatnál a testsúly háromszorosának megfelelő erőhatás éri az ízületeit. Biciklizés közben ugyanez elkerülhető. Kutatások megállapították, hogy azok, akik legalább 30 percet bringáznak, még az aktivitás után órákkal is több zsírt égetnek el. Az amerikai National Forum for Coronary Heart Disease Foundation szerint pedig kimutatták, hogy egy rendszeresen bringázó személy 10 évvel fittebb olyan kortársainál, akik ezt nem teszik meg. Arról nem is beszélve, hogy a kerékpározással megkímélheti magát a drága konditermi belépők árától.

12. Elfelejtheti a rákot

Az eddig sem volt titok, hogy aki rendszeresen mozog, könnyebben veszi fel a harcot a különböző betegségekkel, ám egyes kutatások szerint a biciklizés különösen hasznos azoknak, akik sejtjeik egészsége miatt aggódnak. Finn kutatók szerint azoknál, akik naponta 30 percet mozognak, 50%-kal csökken a rák kialakulásának esélye. Egy másik tanulmány szerint pedig azoknál a nőknél, akik rendszeresen kerékpároznak, 34%-kal alacsonyabb a mellrák veszélye.

13. Mélyebben alhat

A kora reggeli kerékpározás rövid távon megerőltető lehet, de hosszú távon kedvezően hathat az alvás minőségére. A Stanford Egyetem kutatói arra kértek álmatlanságban szenvedő embereket, hogy amikor tehetik, tekerjenek 20-30 percet. Az eredmény: a tesztalányok feleannyi idő alatt szenderedtek el, és egy órával többet aludtak, mint korábban. Az indok: a mozgás segít helyreállítani a szervezet cirkadián ritmusát, egyúttal csökken a szervezetben a kortizol nevű stresszhormon szintje, ami szintén elősegíti a nyugodt alvást.

14. Boldogabb lesz

A szabadban eltöltött testedzés növeli az endorfin termelést és ellenállóbbá tesz a stressz ellen. A rendszeres mozgás a depresszió kezelésének egyik bevett módja közel 30 éve. A Bonni Egyetem kutatói egy kétórás kardióedzés előtt és után mérték meg a tesztalányok agyában az endorfinszintet, és nem meglepő módon az edzés után ez sokkal magasabb volt mint azt megelőzően.



15. Kreatívabb és ügyesebb lesz

Írók, zenészek, művészek, a felső vezetők számára is segít a mentális blokkok feloldásában és a döntéshozatalban a rendszeres testmozgás. Már egy 25 perc testmozgás is javítja a kreatív gondolkodást. Ráadásul egy friss norvég kutatás szerint ez az ideális sport akkor is, ha formában akarja tartani magát, de akkor is, ha javítani akarja a teljesítményét.