

آشنایی با فواید دوچرخه سواری

دوچرخه سواری دارای فواید متعددی برای سلامت است از اینرو محققان توصیه می کنند به جای استفاده از خودرو، از دوچرخه استفاده کنید.

به گزارش جام جم آنلاین از مهر، در ادامه به برخی فواید این ورزش اشاره می شود.

از بین رفتن چربی

تمامی انواع ورزش ها منجر به کاهش وزن می شوند، اما دوچرخه سواری از اینرو بر دیگر ورزش ها ارجح است که وزن را هم کنترل می کند. دوچرخه سواری همراه با یک برنامه غذایی سالم تاثیر خارق العاده ای دارد. دوچرخه سواری به افزایش سرعت متابولیک، عضله سازی و در نتیجه چربی سوزی بدن کمک می کند.

تقویت سلامت روان

دوچرخه سواری با آزادسازی آدرنالین و اندورفین موجب بهبود سلامت روان می شود. مطالعات متعددی اثبات کرده اند که دوچرخه سواری موجب بهبود مهارت های اجتماعی هم می شود.

تقویت سلامت قلب

مطالعات نشان می دهند دوچرخه سواری با کنترل فشارخون به حفظ سلامت قلب کمک می کند.

کاهش بیخوابی

افرادی که سبک زندگی کم تحرکی دارند، غالباً از مشکلات بد خوابی رنج می برند. کمبود ورزش یکی از دلایل اصلی اختلالات خواب مانند بی خوابی است.

تحقیقات نشان می دهد افرادی که از مشکل بی خوابی رنج می برند و یک روز در میان ۳۰ دقیقه دوچرخه سواری می کنند، شاهد بهبود در الگوی خواب خود بودند.

با این وجود، دوچرخه سواری با افزایش انرژی در کوتاه مدت در ارتباط است بنابراین، اگر می خواهید شبها زودتر بخوابید، نباید در شب به دوچرخه سواری بروید.

کاهش علائم پیری

مطالعات اخیر نشان داده است که دوچرخه سواری منظم علائم پیری را کاهش می دهد و همچنین از پوست شما در مقابل تاثیرات مخرب تابش محافظت می کند.

اینکار از طریق افزایش گردش خون و اکسیژن در بدن انجام می شود که نتیجه آن رسیدن اکسیژن و مواد مغذی بیشتر به سلول های پوست است.

سلول های سالم نه تنها به پوست زیبا و نرم بدل می شوند، بلکه خطر ابتلا به بسیاری از بیماری های خطرناک پوستی را نیز کاهش می دهند.

دوچرخه سواری همچنین به سلول های پوستی ما کمک می کند تا آسان تر از شر سموم خلاص شده و تولید کلاژن را افزایش می دهد که چین و چروک های روی پوست را از بین می برد.