

BENEFÍCIOS DE ANDAR DE BICICLETA

Andar de bicicleta faz bem ao corpo, a saúde de quem anda de bicicleta melhora com a prática de andar cada vez mais, além de poupar visitas ao médico.

Sempre antes de qualquer atividade física, convém lembrar-se que não se pode começar de repente. Para pedalar, existem várias recomendações. É necessário fazer alongamentos prévios, trabalhando os músculos das pernas, os glúteos, a zona lombar e o pescoço durante alguns minutos, como se estivesse a espreguiçar-se.

Quando você anda de bicicleta está praticando exercício ao mesmo tempo em que se diverte, pois exercer força sobre os pedais desenvolvendo assim a musculatura, a pessoa também adquire maior vigor físico ao realizar os movimentos, a respiração também é bastante beneficiada.

Segundo especialistas no assunto, o ciclismo estimula os pequenos músculos das vértebras dorsais, fazendo com que se estendam e comprimam constantemente.

Com a bicicleta os seus joelhos ficam protegidos, já que mais de 70% do corpo gravita sobre o selim. Para, além disso, as coxas e os glúteos endurecem.

Especialistas afirmam também que exercício físico estimula o sistema imunitário e aumenta o número de glóbulos brancos, ajudando o organismo a defender-se de vírus e bactérias.

Já pensou em utilizar a bicicleta para as suas deslocações urbanas? Para além de ser um exercício saudável, permite uma poupança significativa, já que é o meio de transporte mais económico, sobretudo em comparação com o automóvel.

Dorival do Nascimento