

BICIKLIZÉS

Készítette: Nagy Csaba

Egy kis érdekesség magáról a kerékpárról

- Mi is a kerékpár? Nem más, mint emberi erővel hajtott kétkerekű jármű. Létezik egykerekű (monocikli) és háromkerekű (tricikli) változata is. 19. század óta fokozatosan alakul kinézete, felszereltsége. Ma már direkt sportolásra kifejlesztett bringát is könnyen lehet vásárolni. Legkedveltebb típusát a Mountain bike-ot 1970-es években találták fel.



Milyen előnyei vannak a bringázásnak?

- Sokan használják autó, tömegközlekedés helyett a környezettudatosság fontossága miatt. Emellett akár csak egy hétvégi kikapcsolódáshoz is nagyon jó társ lehet. Használhatja kisgyerek, felnőtt, és nagyszülő is egyaránt. Viszont ne csak, mint használati eszközt említsük meg a kerékpárt. Legfőképp a szervezetre gyakorolt pozitív egészségügyi hatása miatt ajánljuk.



Kerékpározás előnyei a szervezet és a test szempontjából

- A kerékpározás az aerob mozgásfajta közé tartozik, ugyanis ugyanazt a mozgássorozatot ismétljük végig. Folyamatos tekerés mellett dinamikus mozgás alakul ki. Ezért a pulzusszám nő, a vérnyomás emelkedik, Ennek okaként élénkül a vérkeringés. Mi a következménye? Hogy kevesebb idő alatt több oxigén jut el a sejtekbe. Bringázás közben testünk összes izmait megmozgatjuk. Ezért fogyni vágyóknak kifejezetten ajánljuk, hiszen több kalóriát lehet égetni vele, mint egy konditermi súlyzós edzésen.

