

Vožnja biciklom - zdrava, stajliš i eko-friendly

Prekrasne tople dane iskoristite za vožnju biciklom. I to ne samo za relaksaciju, već ga pretvorite u svoje prijevozno sredstvo - tijelo i duh bit će vam višestruko zahvalni, a da ne govorimo kako svoj bicikl možete urediti prema vlastitim modnim afinitetima i pretvoriti ga u istinski accessoire

Za gradsku vožnju važno je da nabavite mekše sjedalo. Naime, tvrđa su sjedala rezervirana za sportske bicikle na kojima vam je stražnjica većinu vremena u zraku. Na gradskom biciklu, stražnjica je većinu vremena na sici pa odaberite onaj koji vam je ugodniji. Također, bicikl uskladite sa svojim tijelom - ne kupujte preveliki ili premaleni bicikl jer će vam patiti kičma. Vožnja bicikla, osim što je dobra za zdravlje, dobra je i za okoliš jer - evidentno - ne troši benzin i ne zagađuje okolinu. To je svakako najjeftinije prijevozno sredstvo u službi zdravlja, a da ne govorimo o tome kako bicikl možete urediti prema vlastitom stilu i ukusu - od boja i nijansi, preko dizajna, aplikacija, košarica i sl.

Ako se držimo samo prednosti vožnje bicikla za zdravlje, stručnjaci ističu sljedeće:

1. Vožnja bicikla jača srce i krvožilni sustav
2. Nabija kondiciju
3. Snižava krvni tlak
4. Sagorijeva kalorije i masnoće
5. Bez obzira na intenzitet vožnje, povećava se potrošnja energije
6. Održava tonus bedara, stražnjice, trbuha i nogu
7. Ublažava stres i napetost
8. Vožnja bicikla je odlična metoda u borbi protiv migrene
9. Biciklizam utiče na očuvanje funkcija mozga u starijoj životnoj dobi

10. To je savršena rekreacija za sve starosne dobi

Prije vožnje bicikla vodite računa o sljedećem – ne konzumirajte pretešku hranu 2 sata prije vožnje; redovito pijte dovoljno vode prije, tijekom i nakon vožnje da izbjegnute dehidraciju; ako se vozite po suncu, svakako stavite šešir kako biste spriječili pregrijavanje tijela ili sunčanicu; odaberite udobnu odjeću (usklađenu s temperaturnim prilikama).

Napomena: ako tijekom vožnje bicikla, bilo da je riječ o gradskoj vožnji ili intenzivnoj sportskoj vožnji, osjetite teško disanje, ubrzano lupanje srca, mučninu i vrtoglavicu, stanite, prekinite vožnju i obavezno potražite savjet liječnika.