



Mijloc de deplasare la oraș sau la țară, bicicleta poate fi folosită la orice vârstă, fiind o activitate ideală pentru sănătate, dar și pentru remodelarea siluetei. Două ieșiri pe săptămână a câte 30 de minute, pe teren plat, sunt suficiente pentru ca binefacerile să se facă simțite.

Mersul pe bicicletă ameliorează capacitățile cardio-pulmonare și remodelează coapsele și gambele.

Cu un consum caloric între 400 și 800 de kcal pe oră, activitatea menționată dă o formă mai frumoasă corpului în ansamblul său.

Accelerarea sau mersul în picioare pe pedale solicită mai mult inima și mușchii. Fiind o disciplină așa-zis "continuă", spre deosebire de mersul pe jos, de exemplu, ferește articulațiile de șocuri și nu expune practicantii la riscul de a-și deteriora cartilagiile șoldurilor, genunchilor și gleznelor.

Bicicleta este un mijloc de deplasare și agrement la îndemâna tuturor, indiferent de vârstă și condiție fizică, fiecare putând pedala în ritmul lui.

sursa: libertatea.ro via infomm.ro