



O conditie fizica buna inseamna o viata mai sanatoasa, un confort fizic si psihic crescut, vizite mai rare la medic, medicamente mai putine si bani mai multi ramasi in buzunar. Incepand cu 1690 cand a fost inventata prima bicicleta pana in zilele noastre, bicicleta a evoluat foarte mult. Azi avem numeroase modele moderne si cu nenumarate functii realizate cu scopul de a ne creste gradul de confort si performanta.

Pe masura ce s-a observat ca pedalarea ne face inima si sistemul cardiovascular mai sanatos, ne imbunatateste capacitatea pulmonara, ne tonifica musculatura, previne osteoporoza, imbunatateste sistemul imunitar, reduce diabetul, corecteaza nivelul colesterolului din sange, arde de patru ori mai multe calorii decat mersul pe jos, ajuta la scaderea in greutate, reduce stresul, anxietatea si depresia, creand un tonus fizic si psihic mult superior, producatorii au creat bicicleta medicinala sau bicicleta stationara care sa aiba aceleasi beneficii dar care sa poata fi folosita in casa atat de catre persoanele care au nevoie de recuperare fizica in urma unor probleme medicale cat si de catre persoanele sanatoase dar care, fie nu au mult timp liber pentru practicarea unui sport, fie nu pot pedala in aer liber din cauza conditiilor meteo. Un astfel de aparat poate fi util atat pentru ciclisti, carora le poate asigura o incalzire inainte de antrenamentul de rezistenta, cat si pentru persoanele foarte comode care se mobilizeaza greu sa faca miscarea atat de benefica pentru sanatate.

In  
teresul tot mai crescut pentru acest tip de aparate a determinat producatorii sa creeze modele cat mai variate, adresate unor cerinte de performanta si de pret cat mai diversificate. Pentru o mai buna edificare a ofertei de pe piata, [vezi aici modele de bicicleta medicinala](#) dintre care oricine poate alege cea mai potrivita bicicleta in functie de nevoile personale si, evident, in functie de bugetul de care dispune.

O astfel de bicicleta nu se cumpara la intamplare, doar pentru ca ne place cum arata in magazin. Inainte de a alege o bicicleta medicinala, trebuie sa se stie care tip de bicicleta este mai potrivita pentru nevoile fiecaruia. O bicicleta verticala pune mai multa presiune asupra membrelor inferioare decat una orizontala, de aceea este mai potrivita persoanelor sanatoase si active, pe cand modelul orizontal este indicat persoanelor in varsta sau celor care au probleme cu articulatiile. Daca va doriti sa obtineti o cat mai buna performanta sportiva, bicicleta spinning (rotativa) este cea mai indicata, oferind cele mai multe functii.

## **Bicicleta medicinala, solutia pentru o viata sanatoasa**

Scris de Sighet Online

Vineri, 09 Decembrie 2016 11:33 - Ultima actualizare Vineri, 09 Decembrie 2016 16:49

---

Bicicletele medicinale din ziua de azi pot imita situatii de exterior, precum pedalatul pe ploaie sau pe zapada, urcatul sau coboratul unui deal, singura piedica pe care o aveti pentru a avea un regim de viata sanatos, indiferent de conditiile meteo sau timpul de care dispuneti, ramand doar propria vointa.