**BİSİKLETİN FAYDALARI**

Zinde ve sağlıklı olmak için fiziksel olarak aktif olmanız gerekir. Düzenli fiziksel aktivite obezite, kalp hastalığı, kanser, akıl hastalığı, diyabet ve artrit gibi ciddi hastalıklardan korunmanıza yardımcı olabilir. Düzenli olarak bisiklet sürmek, yerleşik yaşam tarzıyla ilişkili sağlık sorunları riskinizi azaltmanın en iyi yollarından biridir.

Bisiklete binme, küçük çocuklardan yaşlı yetişkinlere kadar her yaştan insanın yararlanabileceği, düşük etkili bir egzersizdir. Aynı zamanda eğlenceli, ucuz ve çevre için iyidir.

İşe, okula ya da alışverişe giderken bisiklet sürmek düzenli egzersizlerinizi günlük rutininizle birleştirmenin en etkili yollarından biridir. Tahminen bir milyar insan her gün bisiklete biniyor – ulaşım, rekreasyon ve spor için.

**Sağlık ve Zindelik İçin Bisiklet**

Sağlığınızda genel bir iyileşme sağlamak haftada iki ila dört saat alır. Bisiklet:

* Düşük etki – diğer egzersiz türlerinden daha az zorlanma ve yaralanmalara neden olur.
* İyi bir kas antremanı – bisiklet sürerken tüm büyük kas gruplarını kullanır.
* Kolay – diğer sporların aksine, bisiklet sürmek yüksek düzeyde fiziksel beceri gerektirmez. Çoğu insan bisiklete binmeyi bilir ve bir kez öğrenirseniz, unutmazsınız.
* Güç ve dayanıklılık için iyi – bisiklet dayanıklılık, güç ve aerobik kondisyonu arttırır.
* İstediğiniz kadar yoğun – bisiklet sürmek, yaralanma veya hastalıktan kurtulmak için çok düşük yoğunlukta yapılabilir, ancak zorlu fiziksel bir antrenman da oluşturulabilir.
* Zinde olmanın eğlenceli bir yolu – tepelerden aşağıya kıyılara kadar inmekten ve dışarıda olmaktan aldığınız macera ve haz, sizi iç mekanlarda tutan veya özel zamanlar veya yerler gerektiren diğer fiziksel aktivitelerle karşılaştırıldığında düzenli olarak devam etme olasılığınızın daha yüksektir.
* Zaman tasarruflu – bir taşıma şekli olarak bisiklete binme, motorlu taşıtları sürmek veya sağlıklı egzersizle tramvay, tren ya da otobüs kullanmak için harcanan (oturma) zamanın yerini alır.

**Düzenli Bisiklet Sürmenin Sağlığa Faydaları**

Bisiklete binme temel olarak aerobik bir aktivitedir; bu, kalbinizin, kan damarlarınızın ve akciğerlerin hepsinin bir egzersiz yapması anlamına gelir. Daha derin nefes alacak, terletecek ve vücut sıcaklığının artmasına neden olacak şekilde artan vücut ısısını yaşayacaksınız.

Düzenli bisiklet sürmenin sağlığa faydaları:

* artmış kardiyovasküler zindelik
* artan kas gücü ve esneklik
* Geliştirilmiş eklem hareketliliği
* azalmış stres seviyesi
* geliştirilmiş duruş ve koordinasyon
* güçlendirilmiş kemikler
* azalmış vücut yağ seviyeleri
* hastalığın önlenmesi veya yönetimi
* azaltılmış anksiyete ve depresyon.





