

# BENEFICIOS DE ANDAR EN BICICLETA

Moverse en bicicleta tiene positivos efectos en nuestro cuerpo, especialmente en esta época en que muchos buscan perder peso, quemar grasa o simplemente llevar una vida más sana.

## DISMINUYE LA PRESIÓN ARTERIAL

Andar media hora en bicicleta todos los días, reduce en un 30% el riesgo de sufrir presión alta.

## REDUCE LA FLACIDEZ Y LA CELULITIS

La bicicleta implica un trabajo de piernas y glúteos, permitiendo que se tonifiquen de forma sutil. Además, disminuirá la aparición de celulitis en estas zonas.

## PROTEGE LAS ARTICULACIONES

Los movimientos cíclicos que se realizan al pedalear, representan una carga mínima para las articulaciones y garantizan un sustento óptimo para los cartílagos.

## EQUILIBRA EL PESO CORPORAL

En la bicicleta no es necesario realizar un gran esfuerzo, ya que con un ritmo algo superior al de un paseo, los efectos de pérdida de grasa son óptimos.

## AUMENTA LA CAPACIDAD PULMONAR

Una persona en reposo necesita unos 9 litros de oxígeno por minuto. Un ciclista consume, en promedio, 80 litros por minuto durante el ejercicio.

## FACILITA EL RETORNO VENOSO AL CORAZÓN

Las venas de las extremidades inferiores se encuentran entre los músculos, por eso, cuando pedaleamos se produce una contracción muscular que exprime las venas y permite el flujo ascendente de la sangre.

## CALMA EL ESTRÉS Y RELAJA EL SISTEMA NERVIOSO

Al pedalear, el cuerpo segrega hormonas que te hacen sentir mejor, las endorfinas. Además, si lo haces acompañado con amigos, familiares o tu pareja, refuerza las relaciones sociales.

## MEJORA EL SISTEMA CIRCULATORIO

Media hora de bicicleta al día, aumenta la flexibilidad de los vasos sanguíneos y reduce el colesterol "malo". Disminuyendo un 50% el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y vasculares.

