

## تناسب اندام با دوچرخه

تناسب اندام با دوچرخه خیلی راحت تر از ورزش های دیگر به دست می آید. طوری که بیشتر ما از کودکی دوچرخه سواری را تجربه کرده ایم و قطعاً کسانی که این ورزش را ادامه داده اند قطعاً از اندام زیبایی برخوردارند.

**دوچرخه سواری** علاوه بر این که یک ورزش است، وسیله ای مناسب برای عبور و مرور در شهر می باشد. استفاده از **دوچرخه** متاسفانه در کشور ما جا نیفتاده است. اگر ما به **دوچرخه** به عنوان یک وسیله حمل و نقل نگاه می کردیم، امروز خبری از این همه آلودگی هوا و ترافیک های سنگین نبود.

بسیاری از مردم که وقت ورزش و رفتن به باشگاه ورزشی را ندارند، برای کم کردن وزن و آب کردن چربی ها اولین و بدترین روش را که نخوردن غذا است انتخاب می کنند. در حالی که پیاده روی های تند و دوچرخه سواری می تواند یک جایگزین عالی و سالم باشد. مسیری که قرار است تا خانه برویم را می شود به جای استفاده از ماشین و ماندن در ترافیک، با دوچرخه طی کنیم.



## آیا دوچرخه سواری چربی را می سوزاند؟

بله، دوچرخه سواری می تواند به شما کمک کند تا چربی شکم خود را از بین برده و تناسب اندام مناسبی به دست آورید.

در هفته 3 بار و در هر بار **دوچرخه سواری** حدود 2 ساعت رکاب بزنید. وقتی مشغول **دوچرخه سواری** هستید به معنای آن است که شما در حال سوزاندن چربی هستید. با یک سرعت نسبتاً فشرده، طوری که صحبت کردن برایتان ممکن بوده اما آسان نباشد. این نوع تمرین با شدت پایین نسبت به تمرینات با شدت بالا درصد بیشتری از چربی‌های شما را می‌سوزاند. تمرین طولانی مدت با حفظ سرعت ثابت یک راه عالی برای سوزاندن چربی است و با این روش تناسب اندام با **دوچرخه** امکان پذیر است.

## تناسب اندام با دوچرخه و تاثیر آن در حفظ سلامتی تاثیر دوچرخه سواری در تناسب اندام و حفظ سلامتی

تحقیقات نشان داده است که **دوچرخه سواری** با سرعت آرام ۱۹ کیلومتر در ساعت در جاده ای صاف ۴۵۰ کیلو کالری در ساعت مصرف می کند. کوچک کردن شکم، سلامت کمر و ستون فقرات از مزایای **دوچرخه سواری** است.

حداقل ۳۲ کیلومتر **دوچرخه سواری** در هفته، خطر ابتلا به بیماری قلبی کرونری را در **دوچرخه سوارها** به کمتر از نصف در مقایسه با کسانی که **دوچرخه سواری** نمی کنند کاهش می دهد. این ورزش باعث افزایش مقاومت و بالارفتن سطح ایمنی بدن می شود. بر این اساس **دوچرخه سواران** مقاومتشان در برابر بیماری های خطرناکی مثل سرطان بیشتر است.

این ورزش مصرف اکسیژن را بالا می برد، قدرت عضلانی پاها را افزایش می دهد، توانایی بدن را برای جلوگیری از ساخت اسید لاکتیک تقویت می کند و تاثیر زیادی در تناسب قسمت بالای پا و مچ پا دارد و باعث تقویت ماهیچه های اطراف زانو و پست رانف مفاصل زرد پی لیگافتها، ماهیچه های چهار سر ران، همسترینگ و لگن می شود.

**دوچرخه سواری** سرعت متابولیسم بدن را تا ساعت ها پس از انجام این ورزش، بالا می برد برای همین بعد از ورزش هم همچنان بدن کالری می سوزاند. ایجاد احساس سرزندگی و کاهش استرس هم از دیگر مزایای این ورزش است.

**دوچرخه سواری** می تواند سیستم قلبی و تنفسی را منظم کند و کسانی که این ورزش را انجام می دهند خطر ابتلای به دیابت نوع دو، سکنه مغزی و میگرن را کمتر خواهند داشت.

شروع این ورزش در هر زمانی ممکن است! فقط باید با توجه به آمادگی جسمی و سن، مدت زمان استفاده از **دوچرخه** را کم یا زیاد کنید.

اکثر **دوچرخه سواران** حرفه ای بین سنین ۱۰ تا ۱۶ سالگی این ورزش را شروع کرده اند اما دیده شده است که برخی از افرادی که دیرتر هم وارد این عرصه شده اند اما پیشرفت های خوبی داشته اند.

سپاس از همراهی شما (**گروه شکاری**)

منبع : [sheypoor.com](http://sheypoor.com)