

BICYCLE RIDE – POUR UNE ENDURANCE PHYSIQUE ET MENTALE



L'exercice est un des attributs de remise en forme. Il y a divers exercices d'exploiter le corps et l'esprit de remise en forme. Parmi eux, le vélo est un bon exercice de remise en forme et également associé à la forme mentale. Il a été trouvé dans diverses études que l'inactivité mène à des problèmes de santé graves comme les maladies cardiovasculaires, augmente la graisse corporelle, affaiblit l'immunité du corps etc.. Par conséquent, il faut faire exercer, une partie de la routine quotidienne pour éviter les problèmes de santé.

Une recherche publiée par l'Institut de Barcelone confirme que vélo en particulier est l'un des meilleurs moyens pour un corps et un esprit sain. Un grand groupe de 8800 personnes de sept villes européennes ont été considérés pour l'étude. Ils ont reçu la voiture, moto, transports publics, vélo, vélo électrique et marche pour utiliser pour faire la navette. Analyse a révélé que les cyclistes montraient des symptômes physiques plus saines ainsi que la santé mentale forte comme comparer à d'autres. Une autre étude a prouvé que vélo donne de nombreux bons résultats comme pour réguler la pression sanguine, à améliorer le taux de cholestérol, à réduire les maladies cardiaques, diabète et al. Il est à noter que pédaler à vélo aide à construire des fort cerveau structurellement et fonctionnellement. Il contribue également à aiguïser les compétences de réflexion, deviennent émotionnellement robustes, améliorer les compétences de résolution de problèmes problème et capacité de jugement.

Équitation de bicyclette construit nouveau brain cells qui aide à conserver la mémoire. Une étude a indiqué que vélo fait baisser les hormones du stress. À la bicyclette de temps même cavalier devient plus créatif et plus productif avec une attitude positive.

Essentiellement, le vélo est considéré comme un exercice physique de remise en forme. Mais gère aussi les émotions, stress de contrôle de niveau, de réduire le risque de développer la maladie d'Alzheimer. Alzheimer est une maladie qui trouve couramment chez les personnes âgées moyennes qui entraîne une perte progressive de démence de mémoire etc.. Selon les psychologues à l'Université de Bristol, vélo régule la respiration, stimule les hormones heureux et contribue à soulager le stress.



“faire du vélo- Pour augmenter les niveaux de cerveau-dopamine, la noradrénaline et la sérotonine.”