

RADFAHREN FÜR KÖRPERLICHE UND GEISTIGE FITNESS



Übung ist eines der Attribute der Fitness. Es gibt verschiedene Übungen, Fitness für Körper und Geist zu nutzen. Unter ihnen Radfahren ist eine gute Übung für Fitness und mentale Fitness auch zugeordnet. Es wurde in verschiedenen Studien festgestellt, dass Inaktivität zu schweren gesundheitlichen Problemen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen führt, Körperfett erhöht, schwächt die Immunität des Körpers etc.. Daher muss man täglich trainieren, um gesundheitliche Probleme zu vermeiden.

Eine Forschung, herausgegeben vom Institut Barcelona bestätigt, dass vor allem Radfahren eine der beste Weg für einen gesunden Geist und Körper ist. Eine große Gruppe von 8800 Menschen aus sieben europäischen Städten wurden für die Studie berücksichtigt. Auto, Motorrad, öffentliche Verkehrsmittel, Fahrrad, Elektro-Fahrrad und zu Fuß zur Verwendung für Pendler erhielten. Analyse ergab, dass Fahrradfahrer gesündesten körperlichen Symptomen sowie starke psychische Gesundheit als im Vergleich zu anderen zeigte.

Eine andere Studie bewies, dass Radfahren viele gute Ergebnisse wie z. B. verleiht regulieren Blutdruck, Cholesterin zu verbessern, reduzieren Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes et.al. Es ist darauf hinzuweisen, dass Fahrrad fahren hilft, um starke Gehirn strukturell und funktionell zu bauen. Auch hilft es, Denkvermögen zu schärfen, werden emotional stabil, Fähigkeiten zur Problemlösung und wertenden Kanazität zu verbessern.

Radfahren baut neue Gehirnzellen, die hilft, um Gedächtnis zu behalten. In einer Studie festgestellt, dass Radfahren Stresshormone reduziert. Gleichzeitig wird Fahrer kreativer und produktiver mit positiven Einstellung.

Bewegung für Fitness. Aber auch Emotionen verwaltet, steuert Stress Stufe, senken das Risiko von Alzheimer-Krankheit zu entwickeln. Alzhemier ist eine Erkrankung, die häufig unter mittlere gealterte Leute verursacht Demenz progressiven Verlust des Gedächtnisses etc. gefunden. Laut Psychologen an der Universität von Bristol Radfahren regelt Atmung, steigert Glückshormone und hilft, Stress .



“Durch Radfahren steigern Sie Gehirn Dopamin, Noradrenalin und Serotonin - Ebenen ”.