

Bike in motion



Korzyści z jazdy na rowerze

1. Jazda na rowerze to oszczędność czasu.
2. Będziesz w lepszej formie.
3. Jazda na rowerze poprawia samopoczucie psychiczne.
4. Będziesz lepiej spać.
5. Zaoszczędzisz pieniądze.
6. Będziesz spalać więcej kalorii.
7. Poszerzysz swoje grono znajomych.
8. Doświadczysz przetomów twórczych.
9. Zmniejszysz ryzyko chorób serca i nowotworów.
10. Chronisz naszą planetę.



Korzyści z jazdy na rowerze

1. Jazda na rowerze to oszczędność czasu.

Jeżdżąc rowerem na uczelniany możesz skrócić czas dojazdu: można ominąć korki w godzinach szczytu i nie trzeba czekać na transport publiczny. Można ustalić własny rozkład jazdy!

2. Będziesz w lepszej formie.

Regularna, codzienna jazda na rowerze ma ogromne zalety: połączenie ćwiczeń ze zdrowym odżywianiem pozwoli ci schudnąć.

3. Jazda na rowerze poprawia samopoczucie psychiczne.

Jazda na rowerze łączy ćwiczenia fizyczne z przebywaniem na świeżym powietrzu i odkrywaniem nowych widoków. Można jeździć w pojedynkę – co daje czas na przemyślenie swoich zmartwień i obaw, albo w grupie, co pozwala poszerzyć krąg znajomych.

4. Będziesz lepiej spać.

Poranna przejażdżka może cię zmęczyć na krótką metę, ale pomoże ci zafundować sobie porządny sen, gdy wrócisz z powrotem do domu. Ćwiczenia przyczyniają się do zmniejszenia stanów lękowych i pomagają zapaść w głęboki sen.

5. Zaoszczędzisz pieniądze.

Nie trzeba płacić za benzynę ani transport publiczny, należy jedynie uwzględnić opiekę nad rowerem. Można zaoszczędzić pieniądze!

6. Będziesz spalać więcej kalorii.

Skuteczność procesu spalania kalorii i tłuszczu wzrasta nie tylko podczas jazdy, ale także na kilka godzin po przejażdżce.

7. Poszerzysz swoje grono znajomych.

Dołączenie do klubu rowerowego lub grupy rowerowej jest doskonałym sposobem na poszerzenie kręgu swoich znajomych, a jeśli dopiero zaczynasz swoją przygodę z rowerem – prawdopodobnie znajdziesz też odpowiedzi na wszelkie trapiące cię pytania dotyczące kwestii technicznych i treningów.

8. Doświadczysz przetomów twórczych.

Ćwiczenie na świeżym powietrzu pomaga przetamywać blokady psychiczne i podejmować decyzje, a także zwiększa kreatywność.

9. Zmniejszysz ryzyko chorób serca i nowotworów.

Jazda na rowerze podnosi tętno i wspomaga krążenie krwi w organizmie, a także spala kalorie, redukując ryzyko nadwagi.

10. Chronisz naszą planetę.

Na przestrzeni, jaką zajmuje jeden samochód można zaparkować dwadzieścia rowerów. Wyprodukowanie roweru pochłania około 5% materiałów i energii potrzebnych do wyprodukowania samochodu, przy czym rower nie wytwarza zanieczyszczeń.

