

FORSE NON SAPEVI CHE LA PRATICA DEL CICLISMO, fra l'altro,



....RENDE PIU' INTELLIGENTI

Uno studio ha dimostrato che l' esercizio fisico aumenta la **potenza del cervello** e aiuta a **prevenire l'Alzheimer** negli anziani.

.... ATTENUA I MALANNI AL GINOCCHIO E L'OSTOARTROSI

Uno studio recente ha scoperto che i pazienti anziani con **dolore al ginocchio** e osteoartrosi hanno effettivamente migliorato le loro condizioni quando il ciclismo è stato introdotto nelle loro routine di vita.

.... FA BENE AL CUORE E ABBASSA LA PRESSIONE

Il ciclismo è anche un toccasana per il tuo cuore. Un recente studio ha dimostrato che coloro che erano attivi in bicicletta su base giornaliera avevano il 31 per cento in meno di probabilità di sviluppare ipertensione. Un altro studio ha scoperto che fare **un duro allenamento può abbassare la pressione alta** tanto quanto i farmaci da prescrizione. Non abbandonare ancora le medicine, ma considera l'aggiunta di più uscite al tuo piano di allenamento con l'approvazione del tuo medico.

... RENDE PIU' SEXY

Un sondaggio su 600 uomini e donne ha rilevato che i ciclisti erano percepiti come il 13 per cento più intelligenti e più freddi rispetto ad altre persone, e un enorme 23 per cento affermava che un (o una ...) ciclista sarebbe stato il loro atleta preferito ... **in caso di un appuntamento a sorpresa!**



... MIGLIORA L'AUTOSTIMA

Non sorprende che l'esercizio fisico in generale (e il ciclismo in particolare) contribuisca a **migliorare l'autostima**. La prossima volta che farai un allenamento davvero duro, il tuo corpo rilascerà un sacco di ormoni che ti faranno sentire come se tu potessi sollevare il mondo.



... FA VIVERE PIU' LUNGO

Secondo uno studio condotto sui ciclisti del **Tour de France**, il ciclismo ha effettivamente aumentato la longevità del corridore. In media, gli ex professionisti vivevano 81,5 anni rispetto ai 73,5 anni della popolazione generale: un aumento del 17%!

Un altro studio recente ha dimostrato che pedalare per circa 60 minuti alla settimana **potrebbe ridurre il rischio di morte precoce fino al 23** **percento**

....RIDUCE IL RISCHIO DI CONTRARRE IL MORBO DI PARKINSON

I benefici del ciclismo contro la malattia includono la prevenzione della **malattia di Parkinson**. Uno studio recente ha scoperto che un intenso esercizio fisico può ridurre il rischio di contrarre questa malattia negli uomini.

... RENDE MENO STRESSATI

un recente studio su oltre un milione di partecipanti ha confermato che il ciclismo è una delle **attività più efficaci contro lo stress**.



Liberamente tratto da:

11 Legit Health Benefits of Cycling

SURE, RIDING A BIKE CAN HELP YOU LOSE WEIGHT, BUT IT CAN ALSO MAKE YOU SMARTER AND BUILD YOUR SELF-ESTEEM.

B BY MOLLY HURFORD AND JORDAN SMITH Dec 24, 2019



<https://www.bicycling.com/training/a20029633/8-ways-cycling-will-make-you-healthier/>