10 beneficios de andar en bici

Es lógico que hay beneficios de andar en bici, tanto para tu salud como para el medioambiente. En este artículo vamos a recopilar 10 de los principales beneficios si andás en bici ya sea como deporte, actividad de ocio o como medio de transporte.

1. Fortalece a la persona física y mentalmente. Ponerte mejor físicamente como resultado de usar la bici también trae consigo beneficios a de bienestar general, ya que libera tensiones y libera de las preocupaciones del día a día.
2. Andar en bici quema calorías y beneficia al corazón. Una hora de bicicleta a un ritmo moderado puede quemar alrededor de 500 calorías; es una de las mejores actividades para quemar calorías y grasas, por lo tanto lucha contra el colesterol, lo que es muy beneficioso porque esta es una de las principales causas de enfermedad cardiovascular.
3. Tonifica cuádriceps. Si no tenés tiempo para practicar deportes podés usar la bici para ir al trabajo, o para hacer compras menores.
4. Fortalece la zona lumbar. Debido a la postura inclinada levemente para adelante sobre el manillar, fortalecemos los músculos de la zona lumbar de la columna, con lo que mejoramos la resistencia de la parte baja de la espalda, disminuyendo la probabilidad de hernias. Asegurate de mantener la postura correcta en tu bici en todo momento.
5. Refuerza y previene lesiones en la rodilla. Fortalece la musculatura que ejerce de sujeción de la rodilla, y estas no se ven tan castigadas como en otras actividades físicas porque la actividad de andar en bici es de bajo impacto.
6. Reduce el estrés. Cualquier actividad física reduce el estrés, pero el toque especial de andar en bici es que no requiere una altísima concentración, ni estrategia. Siempre y cuando tu entorno sea seguro podés relajarte mientras pedaleas.
7. Aptitudes físicas en general. Ayuda a mejorar la coordinación motriz, mejora el sistema respiratorio y cardíaco, reduce el riesgo de sufrir infarto, entre otros.
8. Aumenta la capacidad del sistema inmune. Como toda actividad física, favorece el fortalecimiento de sistema inmunológico; y con la segregación de endorfinas, la 'hormona de la felicidad' podés tener un mejor estado de ánimo y sensación de bienestar. Vos y los que están alrededor tuyo te lo van a agradecer ?
9. Ahorro. En comparación a cualquier otro medio de transporte la bicicleta es prácticamente gratis. Incluso en algunos países, como Francia y Bélgica, te pagan más si vas al trabajo en bicicleta.
10. Medioambiente. Uno de los beneficios de andar en bici para el medioambiente es que se produce 0 contaminantes y si usamos la bici para ir al trabajo y no la moto u otro vehículo motorizado, estamos reduciendo el consumo de recursos no renovables. La bici beneficia y mejora el medioambiente.

Fotografía: Expedición Guaraní.