

7. ช่วยให้สุขภาพร่างกายและจิตใจดีขึ้น

อย่างที่กล่าวไปแล้วข้างต้นว่า การขี่จักรยาน เป็นการออกกำลังกายวิธีหนึ่งที่ช่วยให้เรามีสุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้นอีกด้วย เพราะเวลาที่คุณขี่จักรยานตามสวนสาธารณะที่อุดมไปด้วยต้นไม้สีเขียวจำนวนมากรายล้อมอยู่รอบ ๆ จะช่วยให้คุณรู้สึกสดชื่นและผ่อนคลายกว่าเดิม รวมทั้งได้สูดบรรยากาศบริสุทธิ์อีกด้วย ดังนั้นหากเป็นไปได้ ควรออกมาขี่จักรยานข้างนอก ดีกว่าขี่จากเครื่องออกกำลังกายตามฟิตเนส

เอาละ ในเมื่อทราบข้อดีต่าง ๆ จากการขี่จักรยานกันไปแล้ว คงทำให้หลายคนมีแรงกระตุ้นในการหันมาออกกำลังกายด้วยวิธีนี้กันมากขึ้นไม่มากก็น้อยนะ เพราะประโยชน์ที่ได้รับก็อยู่กับตัวคุณเองค่ะ



ประโยชน์นารัฐที่ร่างกายได้รับ จากการขี่จักรยาน



เทศบาลตำบลวังศาลา
อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี

ในปัจจุบัน จะเห็นได้ว่ามีคนจำนวนมากหันมาซื้อจักรยานกันมากขึ้น มีทั้งซื้อเพื่อความสนุกสนาน และเพื่อออกกำลังกาย ถึงขนาดมีการตั้งเป็นกลุ่มเฉพาะขึ้นมาด้วย เช่น กลุ่มคนที่จักรยานฟิสิกซ์ เกียร์ เป็นต้น แต่ทราบกันหรือไม่ว่า การซื้อจักรยาน ยังให้ประโยชน์กับร่างกายอีกหลายอย่างเลยทีเดียว วันนี้ จะมาบอกข้อดีเกี่ยวกับการซื้อจักรยานให้ได้ทราบกัน

1. เป็นวิธีออกกำลังกายที่แสนง่าย

ใครที่ไม่อยากเสียเงินค่าสมัครสมาชิกฟิตเนสเพื่อออกกำลังกาย และต้องเสียเวลาเดินทางไปอีก ลองหันมาหีบเจ้าจักรยานสองล้อที่บ้านมาขี่แทนสิ ไม่ว่าจะออกไปซื้อของ ไปบ้านเพื่อน หรือขี่กินลมชมวิวรอบ ๆ หมู่บ้าน ก็นับว่าเป็นการออกกำลังกายแบบง่าย ๆ ที่ไม่ต้องเสียค่าสมาชิกรายปีให้สิ้นเปลืองแต่อย่างใด แค่ลงทุนซื้อจักรยานสักคันก็เพียงพอแล้ว

2. ทำให้ระบบไหลเวียนของเลือด และการทำงานของหัวใจดีขึ้น

รู้หรือไม่ว่า การซื้อจักรยานเป็นวิธีช่วยให้หัวใจได้ออกกำลังกายอีกทางหนึ่งด้วยนะ เพราะทุก ๆ ครั้งที่คุณขี่จักรยานจะทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น และเต้นอยู่ในอัตราที่เหมาะสม ซึ่งเป็นการเพิ่มความแข็งแรงให้กับหัวใจได้ดีทีเดียว นอกจากนี้ยังช่วยให้ปอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น รวมทั้งลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจได้อีกด้วย

3. เพิ่มความแข็งแรงให้กับร่างกาย

หากปั่นจักรยานเป็นประจำทุกวันอย่างต่อเนื่อง ร่างกายของ

คุณก็ยิ่งมีความแข็งแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ โดยที่คุณอาจไม่รู้ตัวด้วยซ้ำ ลองสังเกตตัวเองดูสิ เช่น เดือนแรกคุณปั่นได้วันละ 5 กิโลเมตร พอเข้าเดือนที่สองคุณอาจขี่ได้ระยะทางมากกว่าเดิม โดยที่ยังไม่รู้สึเหนื่อยด้วยซ้ำ

4. ช่วยให้กล้ามเนื้อกระชับ

กล้ามเนื้อบริเวณช่วงขาของคุณจะได้ทำงานอย่างเต็มที่ก็เพราะการซื้อจักรยานนี่แหละ นอกจากนี้ยังช่วยให้กล้ามเนื้อกระชับ และสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงขึ้นได้อย่างน่าทึ่งอีกด้วย

5. ลดน้ำหนัก

การซื้อจักรยานออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายเผาผลาญแคลอรีได้มากวิธีหนึ่ง ซึ่งเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก และขจัดไขมันส่วนเกินออกจากร่างกาย โดยที่ไม่ต้องไปเสียเงินเข้าคอร์สตามสถาบันความงามต่าง ๆ ให้สิ้นเปลืองแต่อย่างใด ซึ่งการซื้อจักรยานเพียง 1 ชั่วโมง สามารถเผาผลาญพลังงานได้มากกว่า 600 แคลอรี เลยทีเดียว และหากยิ่งขี่ขึ้นภูเขาด้วยแล้วละก็ ยิ่งเผาผลาญได้มากอีกหลายเท่าตัว

6. เป็นพาหนะที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

หากว่าที่ทำงานของคุณไม่ได้อยู่ไกลจากบ้านมากนัก ลองซื้อจักรยานไปทำงานดูบ้างสิ นอกจากจะทำให้คุณมีรูปร่างดีจากการออกกำลังกายแล้ว ยังเป็นการช่วยรักษาสิ่งแวดล้อมอีกทางหนึ่งด้วย เพราะจักรยานเป็นยานพาหนะซึ่งไม่ต้องใช้เครื่องยนต์ใด ๆ ที่เป็นตัวปล่อยมลพิษทางอากาศออกมาสู่โลกภายนอก

