

มาปั่นจักรยานกันเถอะ !!!!



ปั่นจักรยานได้อย่างไร

1.ประสิทธิภาพสมอง

การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นการสร้างเซลล์สมองส่วน Hippocampus ซึ่งเป็นส่วนที่ใช้บันทึกความทรงจำ

5.สุขภาพจิตดี

การออกกำลังกายช่วยลดความกังวล ความเครียดและปัญหาทางด้านจิตใจ

2.ลดอาการปวดหลัง

การเคลื่อนไหวส่วนขาช่วยกระตุ้นเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อส่วนหลังด้านล่าง

6.หัวใจ

การปั่นจักรยานเป็นประจำช่วยลดต้นเหตุของปัญหาเกี่ยวกับหัวใจถึง50%

3.เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ

ผลการวิจัยจากมหาวิทยาลัยคอร์เนลพบว่านักกีฬาจักรยานมีสมรรถภาพทางเพศเหมือนกับคนที่อายุน้อยกว่า 4-5 ปี

7.ขับถ่ายง่ายขึ้น

การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นให้อาหารผ่านลำไส้ได้รวดเร็วขึ้น พร้อมเพิ่มกำลังในการบีบรัดตัวของลำไส้

4.กล้ามเนื้อแข็งแรง

การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นใช้งานกล้ามเนื้อเกือบทุกส่วนของร่างกาย

8.ข้อต่อกระดูก

การเคลื่อนไหวที่เป็นวงกลมของข้อต่อช่วยส่งผลดีต่อกระดูกอ่อนและช่วยลดอาการข้อเสื่อม

ชอบสตั๊กอ้อ 3
นแหละ



Reference:

1. "Cycling and Health: what's the evidence?" Cycling England
2. "13 reasons to ride a bicycle" <http://www.duckingtiger.com/>