

ПРОГРАМ ``БИЦИКЛОМ ДО ЗДРАВЉА``

Вожња бицикла представља, такође, једну од веома корисних и ефикасних рекреативних активности. За све оне особе које из било којих разлога нису у стању или могућности да квалитетно упражњавају програм трчања, вожња бицикла за њих је право решење активног одмора.

Шта је то што бициклизам (наравно, рекреативни) чини привлачним и доступним готово сваком рекреативцу?

Пре свега, бициклизам је циклична физичка активност која се може спроводити у, релативно, дугом временском периоду. Вожња бицикла спада у изразите активности аеробног карактера, што је за коначне ефекте спортске рекреације од изузетне важности. Од одржавања добре опште телесне форме, што подразумева идеалну могућност за снижавање телесне тежине (скидање ``вишка`` килограма), па до здравствених ефеката који подразумевају спречевање високог крвног притиска (хипертензије), снижавање нивоа холестерола и шећера у организму. Такође, редовна вожња бицикла повољно утиче на психофизичко стање, подиже опште расположење, смањује стрес⁶.

Друго, рекреативна вожња бицикла је спортско-рекреативна активност са веома мало контраиндикација, тако да је прикладна за све особе, без обзира на узраст и ниво физичке припремљености. Бициклизмом у овом виду (рекреативном) могу да се баве чак и особе са кардиоваскуларним и дисајним проблемима, наравно уз редован лекарски надзор и контролу.