



# 6 beneficis d'anar amb bici (i com aconseguir-ne una amb descompte)

[inicentrareport]

Anar en bicicleta s'ha convertit en una de les activitats preferides de moltes persones i és que, a més de ser divertit, té molts beneficis pel nostre cos!

## 1.Redueix els nivells d'estrès

Anar en bicicleta és una activitat que t'allunya de l'estrès del dia a dia. Aquest esport no requereix una alta concentració ni una estratègia, de manera que et permet dedicar-te temps. Pots desconnectar, pensar o simplement escoltar música. El teu cos generarà endorfines i serotonina, la teva autoestima augmentarà, el teu humor millorarà i et desfaràs dels nervis que hagis pogut acumular.

## 2.Tonifica i enforteix el teu cos

Quan pedaleges tonifiques diferents músculs de les cames com els quàdriceps o els isquiotibials. A més, és un esport de baix impacte que enforteix els genolls i ajuda a prevenir lesions en aquesta zona.

## 3.Enforteix la teva esquena

A causa de la postura, lleugerament inclinada endavant sobre el manillar, aconseguixes enfortir els músculs de la zona lumbar de la columna. D'aquesta manera estàs millorant la resistència base de l'esquena i, a la llarga, disminuiràs la possibilitat de tenir una hèrnia. És molt important, però, mantenir la postura correcta en tot moment.

## 4.Millora el teu sistema immunològic

Aquest esport afavoreix l'enfortiment del teu sistema de defenses. A més, l'activitat cardiovascular augmenta la segregació d'endorfines, l'hormona de la felicitat, i t'ajuda a tenir una sensació de satisfacció en acabar l'exercici.

## 5.Augmenta la teva vida social

Una bona manera de socialitzar és fer una ruta amb els amics. Podeu anar per la muntanya o bé fer una ruta per les vostres ciutats. Anar en bicicleta es pot convertir en una activitat d'oci per gaudir acompanyat i millorar el teu estat d'ànim. A més, com més feliç estiguis, més ganes tindràs de conèixer gent nova!

## 6.T'ajuda a dormir millor

Ajuda a combatre l'insomni gràcies al fet que equilibra el cansament mental amb el físic. Així doncs, es converteix en l'antídot perfecte contra l'estrès. Sempre, però, s'han de deixar tres hores de marge entre l'activitat física i el moment de ficar-se al llit per tal que el cos es relaxi i baixi la temperatura corporal.

**Així doncs, no esperis més a fer-te amb la teva bicicleta i aprofita els descomptes que t'ofereix aquests dies el Carnet jove! Tant llogar una bici com comprar-te'n una et pot sortir més barat gràcies a les seves promocions. Consulta-les aquí.**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk'));
```

[/playbuzz] [ficentrareport]