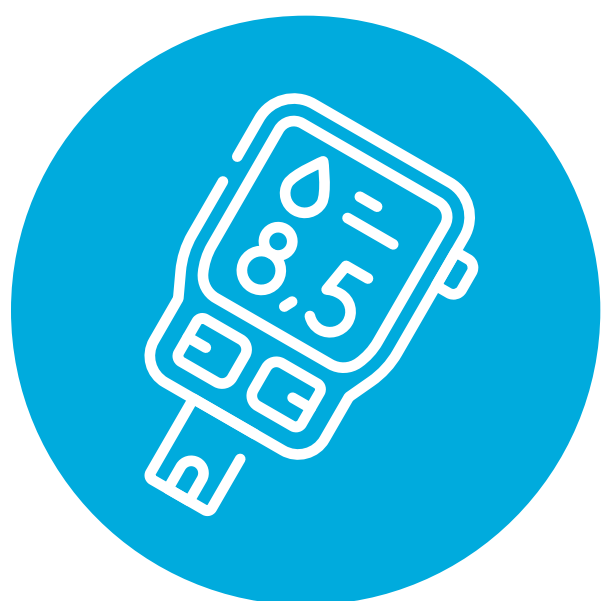


A rendszeres fizikai aktivitás hatása: Kerékpározás



Szív- és érrendszer:

Csökkenti a szívbetegség, magas vérnyomás és stroke kockázatát



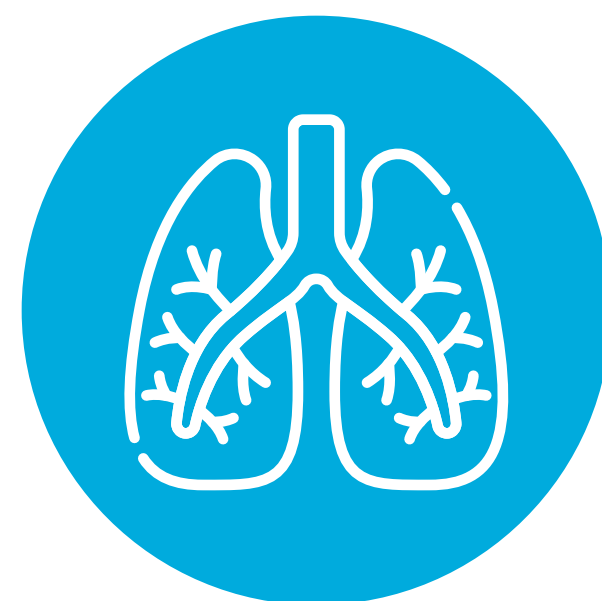
Metabolikus egészség:

Segíti a vércukorszint szabályozását és a testsúlycsökkentést



Mentális jóllét:

Enyhíti a stresszt, depressziót, javítja a közérzetet



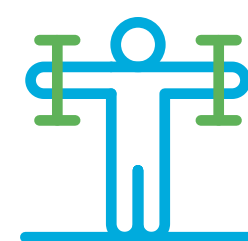
Légzőrendszer és izomerő:

Növeli a tüdőkapacitást és erősíti az alsó végtag izmait

Ajánlott mennyiség (WHO alapján)



- Heti **150 perc közepes** intenzitású kerékpározás
- VAGY **75 perc magas** intenzitású kerékpározás
- Hetente legalább **2x izomerősítő edzés**



Tipp a mindennapokra



Kezd napi 15–20 perccel • Használd bringát munkába járáshoz
Szobabicikli is tökéletes alternatíva
E-bike is jó választás – az első lépésekhez vagy idősebbeknek!

