

10 reasons why to ride a Bike is so healthy

1. Rad fahren ist gut, um viele Krankheiten zu verhindern

Radfahren reduziert das Risiko von Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Radfahren hat auch eine positive Wirkung auf das Blut. Die Zusammensetzung Ihres Blutes, die Bewegung und die erhöhte Herzfrequenz verändert sich. Die Blutgefäße werden flexibler und stärker.

2. Radfahren ist gut zur Entspannung und hilft gegen Stress

Beim Radfahren ist es möglich, an etwas Anderes zu denken. Lange Fahrten entspannen den Geist. Es wirkt sich auf Ihren ganzen Körper und Ihr Gefühl aus; Ihr Körper und Ihre Atmung kommen zur Ruhe, aber auch Ihr Kopf. Radfahren hat positive Auswirkungen auf die Reduzierung von Stressbeschwerden und während des Radfahrens produzieren Sie bestimmte Substanzen wie Endorphine und Serotonin. Diese Stoffe geben ein Glücksgefühl ab.

3. Radfahren lässt Sie besser schlafen

Die Forschung zeigt, dass wir besser schlafen können, wenn wir jeden Tag ein wenig radeln. Durch das Treten von nur 30 Minuten pro Tag schlafen Sie schneller ein und sogar eine Stunde länger. Indem Sie draußen und damit mehr am Tageslicht sind haben sie einen natürlichen Schlafrhythmus. Sonnenlicht reduziert auch die Produktion des Stresshormons Cortisol, das trägt zu einem guten Schlaf bei.

4. Radfahren hilft gegen Fettleibigkeit

Radfahren ist eine sehr gute Möglichkeit, um die zusätzlichen Kilo zu verlieren. Das Radfahren ist ein schonendes Training, welches die Gelenke fast nicht belastet. Sie etwas schwerer sind, ist das Radfahren auch eine gute Lösung. Der größte Teil Ihres Gewichts liegt dann auf dem Sattel, so dass Knie und Knöchel es tragen müssen. Radfahren reduziert das Risiko von Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

5. Radfahren bietet den "Gehirneffekt"

Wenn Sie Rad fahren, bringen Sie nicht nur Ihren Körper in Bewegung, sondern auch Ihr Gehirn. Radfahren fördert die Durchblutung des Gehirns und lässt mehr Sauerstoff in unser System gelangen. Es werden mehr Proteine produziert, um neue Gehirnzellen zu bilden. Darüber hinaus ermöglicht das Radfahren den verschiedenen Teilen unseres Gehirns, besser miteinander zu kommunizieren, was unsere kognitive Leistungsfähigkeit erhöht. Das bedeutet, dass sich unsere Fähigkeiten, die mit dem Denken, dem Verstand, dem Intellekt zu tun haben, sich verbessern.

6. Radfahren verbessert den Muskelaufbau

Beim Radfahren benutzt man nicht nur Beine und Füße, um die Pedale zu drehen. Sie benutzen viele zusätzliche Muskeln, unter anderem zum Steuern, um im Gleichgewicht zu bleiben, um die Position zu halten und um zusätzliche Kraft zu erbringen. Mit einer regelmäßigen Fahrradtour arbeiten Sie hart an dem Muskelaufbau. Wenn Sie eine halbe Stunde bis eine Stunde pro Tag radeln, reicht das aus, um einen guten Zustand und stärkere Muskeln aufzubauen.

7. Radfahren ist eine soziale Aktivität

Natürlich kann man alleine Rad fahren, aber es ist auch sehr schön, eine gemeinsame Radtour zu machen. Während des Radfahrens können Sie sich unterhalten, lachen und zuhören. Kinder fahren beispielsweise selten allein zur Schule. Wenn sie gemeinsam durch Wind und Wetter radeln, schaffen sie schnell eine Verbindung. Um sich emotional gut zu entwickeln, ist es wichtig, soziale Kontakte zu haben. Eine Fahrradtour mit Freunden kann Ihnen dabei helfen!

8. Radfahren ist jederzeit und überall möglich

Radfahren ist fast überall möglich. Weil es so einfach zu bedienen ist, können Sie das Fahrrad auch schneller verwenden. Sie können Radtouren zu Zeiten planen, in denen Sie bereits irgendwo hingehen, so dass Sie Ihre Bewegung ohne zusätzliche Zeitverlust erhalten. Sie können auch viel mehr Orte mit dem Fahrrad als mit dem Auto erreichen - und es warten viele Orte die entdeckt werden wollen.

9. Beim Radfahren bekommt man das Gefühl der Freiheit

Radfahren gibt ein wunderbares Gefühl von Freiheit, man verlangsamt sich. Wenn Sie von der Arbeit zurückfahren, kommen Sie entspannt zu Hause an. Sie können die schönsten Orte erreichen und mit dem Fahrrad können Sie Städte oder Landschaften auf friedliche Weise entdecken. Keine Verpflichtungen, kein Stress und schön in bewegen.

10. Wenn Sie mit dem Fahrrad fahren, sind Sie draußen in der Natur

Manchmal merkt man erst, wie schön die Natur ist, wenn man durch sie radelt. Vom Auto aus geht die Landschaft viel schneller an Ihnen vorbei. Auf dem Fahrrad sieht man noch viel mehr. Es ist auch gesund, regelmäßig in der Natur zu sein, die Stimmung verbessert sich, Sie haben weniger negative Gedanken und Sie erleben weniger Stress. Auch Ihre mentale Müdigkeit nimmt ab. Im Freien zu sein, stellt sicher, dass Sie genügend Vitamin D aufnehmen.