

5 benefícios da bicicleta ergométrica para sua saúde e perda de peso

As bicicletas ergométricas são ótimas opções. Além de econômicas são práticas e muito fáceis de ajustar, para quem não consegue sair para caminhar ou correr, esta pode ser uma maneira de praticar exercícios de uma forma muito agradável.

1/17/2018 5:12:02 PM

Não é de hoje que as pessoas vem buscando formas para manterem a saúde e o corpo em dia. As opções são diversas, e várias pessoas já estão controlando a alimentação e praticando exercícios. Em contrapartida, também tem uma outra seleção de pessoas que dizem não ter tempo para praticar atividades físicas, mas não é algo impossível de se fazer, basta ter disciplina e dedicação que as coisas dão certo.

Uma boa opção para estes casos são as bicicletas ergométricas, afinal, além de econômicas são práticas e muito fáceis de ajustar, para quem não consegue sair para caminhar ou correr, esta pode ser uma maneira de praticar exercícios de uma forma muito agradável.

Claro que para quem tem acesso a uma academia, a bicicleta ergométrica ainda continua sendo uma ótima opção, uma vez que trazem diversos benefícios ao corpo, porém é possível ter todos os benefícios da bicicleta ergométrica dentro da própria casa, ou onde quiser, o que torna ainda mais interessante.

Veja abaixo alguns desses benefícios que a bicicleta ergométrica pode fazer pela sua saúde e bem-estar.

1 - Articulações protegidas por baixo impacto

O exercício praticado na bicicleta ergométrica além de manter a boa forma, pode ser uma maneira de recuperar lesões ortopédicas. Os exercícios praticados corretamente diminuem o impacto nas articulações.

Algumas atividades praticadas no cotidiano, como correr por exemplo, possui um impacto maior, e se feita incorretamente pode prejudicar as articulações. Já nos treinos com a bicicleta ergométrica, você poderá trabalhar o coração sem prejudicar as articulações do corpo.

Os exercícios sobre a bicicleta ergométrica podem reduzir a tensão sobre as costas, quadris, tornozelos e joelhos. Mesmo se o hábito de pedalar for comparado as caminhadas, os riscos de lesão ainda são menores, o que torna um dos principais benefícios da bicicleta ergométrica.

2 - Prevenção de doenças cardiovasculares

Para quem procura uma vida saudável, melhorando o funcionamento cardiovascular, a bicicleta ergométrica também vem sendo uma boa opção. Basta 30 minutos por dia, cinco vezes na semana, que é possível dizer que estará prolongando à sua vida.

Pedalar pode ser uma alternativa que se destaca como exercício cardiovascular, além disso, a prática ajuda na redução da pressão arterial, previne ataques cardíacos, AVC, trombose e controla a taxa de açúcar no sangue. O benefício da bicicleta ergométrica ainda se aplica no resultado da redução de colesterol ruim e aumenta a quantidade de colesterol bom, evitando coágulos e menos prejuízo às artérias.

3 - Queima de Calorias

Manter a forma é algo que está na lista de muitas pessoas, pedalar pode contribuir significativamente na hora de perder gorduras localizadas. Apenas meia hora dedicada na bicicleta ergométrica é possível eliminar até 260 calorias.

Um ponto importante a ser considerado é o fato de que a queima de calorias pode variar de acordo com quadro de cada indivíduo, incluindo peso e características do metabolismo de cada pessoa. Nesta questão os benefícios bicicleta ergométrica também se encaixam no aumento de massa muscular magra.

4 - Bem-estar

Há quem prefira se exercitar ao ar livre, pois acreditam que em contato com a natureza conseguem manter um ritmo de forma mais agradável. Contudo o fato de bicicletas ergométricas geralmente estarem em locais fechados, não significa que não terá os mesmos benefícios.

Praticar exercícios, sejam eles quais forem, já melhoram seu dia diminuindo estresse e ansiedade. Mas para intensificar e melhorar seu humor diário, é possível realizar os exercícios ouvindo suas músicas preferidas por exemplo.

5 - Tonificação muscular

Tonificação muscular é uma das consequências, e benefícios, da bicicleta ergométrica, afinal, são

ótimas aliadas para construção dos músculos das pernas que são trabalhados durante as pedaladas.

Quando se aumenta a resistência, automaticamente a saúde dos ossos e ligamentos em volta também são melhorados, evitando lesões. Por isso, a prática correta dos exercícios sobre a bicicleta é essencial para um bom condicionamento.

Modos de regular corretamente uma bicicleta ergométrica

Saber fazer os exercícios corretamente é primordial para ter bons resultados e evitar lesões, para que isso aconteça, também é importante saber regular sua bicicleta ergométrica para não ocorrer nenhum acidente.

O principal é estar atento aos seguintes itens:

Posição do selim: os joelhos devem ficar paralelos ao pedal;

Altura do selim: tem que permitir que a perna esteja ligeiramente dobrada no momento em que o pedal estiver em sua posição mais baixa do movimento;

Guidão: deve-se manter as costas retas e os ombros relaxados, permitindo que os braços fiquem ligeiramente dobrados ao alcançar o guidão

Para que sua bicicleta esteja sempre segura e bem equipada, a loja virtual Bike Point disponibiliza diversos acessórios para garantir o conforto na hora dos exercícios. São várias opções e modelos para suas pedaladas ficarem ainda mais intensas.

Tenha todo o equipamento necessário para uma boa prática de exercícios, sua saúde é o fator mais importante e merece atenção com acessórios de qualidade. A Bike Point está preparada para dar o suporte que você procura.