

# ประโยชน์ของการปั่นจักรยาน



# สุดยอดประโยชน์ บนยานจักรยาน

**ระบบไหลเวียนโลหิต**  
การออกกำลังกายแบบ  
ใช้ออกซิเจนหรือแอโรบิก  
ควรมีเป็นประจำละ 40 นาที

**อารมณ์และจิตใจ**  
การออกกำลังกายทำให้ร่างกาย  
หลั่งสารเอ็นดอร์ฟินหรือ  
สารแห่งความสุขออกมา

**ระบบประสาท**  
ใช้ความสัมพันธ์ของระบบ  
ประสาทกับกล้ามเนื้อ เพื่อทรงตัว  
กะระยะ และบังคับทิศทาง

**สนุกกับการเดินทาง**  
นักปั่นหลายท่านหลงใหล  
ที่ผาชนิดนี้ เพราะได้ออกไป  
เยือนสถานที่ใหม่ๆ

**กระชับกล้ามเนื้อ**  
ได้ทั้งร่างกายส่วนบน  
และส่วนล่าง



# ข้อดีของการปั่นจักรยาน

ประโยชน์ของการปั่นจักรยาน  
มีเยอะแยะเลยนะครับ~ สุดยอด!



**1.**

**ขับถ่ายง่าย**  
เพราะการปั่นจักรยาน  
ช่วยกระตุ้นการทำงานของ  
ของลำไส้

**2.**

**หัวใจแข็งแรง**  
การปั่นจักรยานเป็น  
การช่วยลดต้นเหตุของ  
การเป็นโรคหัวใจ  
ได้ถึง 50%

**3.**

ช่วยให้**หน้าอ่อนวัย**  
คลายความเครียด

**4.**

**กล้ามเนื้อแข็งแรง**  
ปั่นจักรยานช่วยกระตุ้น  
การใช้กล้ามเนื้อ  
เกือบทุกสัดส่วน  
ของร่างกาย



# จักรยาน....ปั่นจักรยานแล้วดีอย่างไร



**กล้ามเนื้อ:** กล้ามเนื้อขาอันมีได้แน่นอน แต่จะไม่โตแก่ขนาดครับ ยิ่งได้กล้ามเนื้อ สะโพก ก้น แกนกลางลำตัว เช่น ท้อง เหล็ก แทน ไส้ลม คอ พุงดูง่ายกว่า ใดทุกส่วน



**สมอง:** คุณจะมีจุดจำสิ่งต่างๆได้ดีขึ้น ช่วยลดความเสี่ยงจากโรค อัลไซเมอร์ โดยผลการทดลองจากมหาวิทยาลัย อิลลินอยด์ พบว่า ผู้ที่ปั่นจักรยานมาตั้น 5 เปอร์เซ็นต์ จะสามารถทำผลการทดสอบ ใดคะแนนมากขึ้นถึง 15% เนื่องจากสมอง มีการสร้างเซลล์สมองขึ้นมาใหม่จาก กิจกรรมการปั่นออกกำลังกาย



**จิตใจ:** การปั่นจักรยานช่วยลดความเครียด และขจัดความกังวล มีผลการศึกษานอง new economics foundation พบว่า คนที่ปั่นจักรยานไปทำงาน มีความเครียด "น้อยกว่า" คนที่ขับรถหรือใช้บริการ ระบบขนส่งมวลชน



**หัวใจและปอด:** เมื่อหัวใจเต้นใน ขณะปั่นจักรยาน จะช่วยลดความ เสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ เพียงแค บิน 30 นาทีต่อวัน 3 วันต่อสัปดาห์ แนวโน้มลดลงถึง 50% และยังได้ บริหารปอดอีกด้วย



**เผาผลาญไขมัน:** การออกกำลังกายทุกอย่าง ช่วยลดความอ้วน เผาผลาญไขมัน การปั่น จักรยานก็เช่นกัน เพราะการปั่นจักรยาน โชน 2 แบบเผาผลาญไขมัน เพียง 30 นาทีก็ช่วย เผาผลาญได้ถึง 300 แคลอรีได้



**ข้อต่อ:** การปั่นจักรยานจะช่วยให้ข้อต่อ ต่างๆเคลื่อนไหวที่ ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่น อีกทั้งการปั่นจักรยานไม่ทำให้เกิดแรง กระแทกที่ข้อต่อต่างๆ ดังนั้น คนอ้วน หน้าผกเขอะ คนสูงวัย ก็ปั่นจักรยานได้ ทุกวัย

Salar man  
C cling

ขอบคุณแหล่งข้อมูลดีๆจาก GQ thailand

## ขี่จักรยานประโยชน์คุณสอง แก้ท้องผูก & ป้องกันมะเร็งลำไส้

