

## האביב כבר כאן- זמן מצוין לפעילות בריאה ומהנה 🚴

רכיבה באופניים מעודדת בריאות גופנית ונפשית והיא טובה ללב!



🚴 רכיבה באופניים היא פעילות אירובית שמערבת קבוצות שרירים גדולות, הבולטים שבהם הם שריר הירך, שריר העכוז ושרירי התאומים.

🚴 הרכיבה מפעילה את מערכת הלב-ריאה, ובכך היא עשויה להפחית את הסיכון למצבים כמו כולסטרול גבוה, סוכרת, יתר לחץ דם ומחלות לב.

🚴 האופניים יעילים גם במלחמה במגיפת השמנה המתפשטת, כי הרכיבה היא פעילות שמעודדת ירידה במשקל ובהיקף השומנים.

🚴 כדי ליהנות מיתרונות הרכיבה ומהפעילות האירובית, חשוב לבצע פעילות אירובית לפחות פעמיים-שלוש בשבוע למשך חצי שעה ויותר.

אוחזר מתוך [https://www.clalit.co.il/he/lifestyle/sport/physical\\_exercise/pages/bicycle\\_ride.aspx](https://www.clalit.co.il/he/lifestyle/sport/physical_exercise/pages/bicycle_ride.aspx)