

12 Razones para usar la bicicleta



Ayuda a reforzar el sistema inmune y antiestrés



El cerebro se oxigena más y te permite pensar con más facilidad



El practicar bicicleta ayuda a alinear la espalda



La espalda se alinea, lo que disminuirá dolores y molestias

El movimiento de las piernas fortalecen la zona lumbar y previenen la aparición de hernias

Mejora el nivel cardiovascular



Ayuda a reducir el colesterol

Ayuda a aumentar la capacidad respiratoria

Ayuda a reducir el riesgo de infarto

Ayuda a controlar el peso y bienestar general



Ayuda a la aceleración del metabolismo



El cuerpo segrega hormonas que te hacen sentir mejor, incluso llegan a ser adictivas de una forma sana, por lo que también es un antidepresivo

