

12 Razones para usar la bicicleta



Ayuda a reforzar el sistema inmune y antiestrés



El practicar bicicleta ayuda a alinear la espalda



La espalda se alinea, lo que disminuirá dolores y molestias

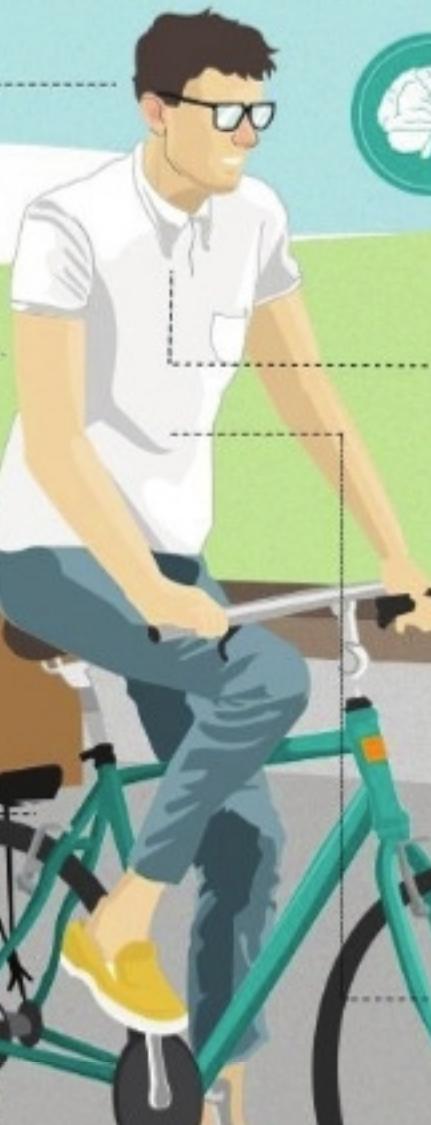
El movimiento de las piernas fortalecen la zona lumbar y previenen la aparición de hernias



Ayuda a controlar el peso y bienestar general



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



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



Mejora el nivel cardiovascular



Ayuda a reducir el colesterol



Ayuda a aumentar la capacidad respiratoria

Ayuda a reducir el riesgo de infarto



Ayuda a la aceleración del metabolismo