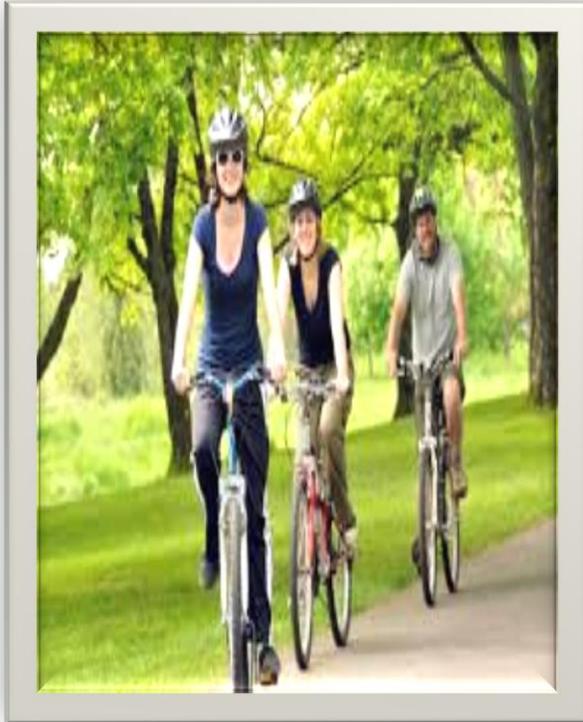


物理的および精神的な靱性のための自転車に乗る (Butsuri-teki oyobi seishin-tekina utsubo-sei no tame no jitenshaninoru)



運動は、フィットネスの属性の 1 つです。心と体のフィットネスを活用するさまざまな演習があります。その中で、自転車に乗ってエクササイズ フィットネスのためと精神的健康にも関連付けられています。様々な調査研究では、非アクティブは体脂肪の増加、免疫体などを弱めること、心血管疾患のような深刻な健康上の問題につながるを確認します。それ故にすべての 1 つは健康上の問題を避けるために毎日運動します。

Undō wa, fittonesu no zokusei no 1-tsudesu. Kokoro to karada no fittonesu o katsuyō suru samazamana enshū ga arimasu. Sono Chū de, jitensha ni notte ekusasaizu fittonesu no tame to seishin-teki kenkō ni mo kanrendzuke rarete imasu. Samazamana chōsa kenkyūde wa, hiakutibu wa karada shibō no zōka, men'ekitai nado o yowameru koto, shinkekkanshikkan no yōna shinkokuna kenkōjō no mondai ni tsunagaru o kakunin shimasu. Soreyueni subete no 1-tsu wa kenkōjō no mondai o yokeru tame ni mainichi undō shimasu.



バルセロナの研究所によって出版される研究は、特にサイクリングが健全な心と体のための最良の方法の一つであることを確認します。7

つのヨーロッパの都市から 8800 の人々

の大規模なグループは、研究のためと考えられました。彼らは車、バイク、公共交通機関、自転車、電動自転車、通勤に使用する歩行を与えられました。分析は、自転車のライダーが他の人に比較として強い精神的な健康だけでなく、健康的な身体症状を示したことを発見しました。

別の研究は、血圧を調節、コレステロールの改善、心臓病、糖尿病他を削減するなど、多くの良い結果を与えるサイクリングことを証明しました。構造的、機能的、強い脳を作るサイクリングします。それは思考を磨き、堅牢な感情的になって、問題解決能力を高めるためにも役立ちます。

Baruserona no kenkyūjo ni yotte shuppan sa reru kenkyū wa, tokuni saikuringu ga kenzen'na kokoro to karada no tame no sairyō no hōhō no hitotsudearu koto o kakunin shimasu. 7-Tsu no yōroppa no toshi kara 8800 no hitobito no ōkibona gurūpu wa, kenkyū no tame to kangae raremashita. Karera wa kuruma, baiku, kōkyō kōtsūkikan, jitensha, dendō jitensha, tsūkin ni shiyō suru hokō o atae raremashita. Bunseki wa, jitensha no raidā ga hokanohito ni hikaku to shite tsuyoi seishin-tekina kenkō dakedenaku, kenkō-tekina karada shōjō o shimeshita koto o hakken shimashita. Betsu no kenkyū wa, ketsuatsu o chōsetsu, koresuterōru no kaizen, shinzō-byō, tōnyō-byō hoka o sakugen suru nado, ōku no yoi kekka o ataeru saikuringu koto o shōmei shimashita.

Kōzō-teki, kinō-teki, tsuyoi nō o tsukuru saikuringu shimasu. Sore wa shikō o migaki, kenrōna kanjō-teki ni natte, mondaikaiketsunōryoku o takameru tame ni mo yakudachimasu.

メモリを保持する新しい脳細胞を開発するのに役立ちますをサイクリングします。調査研究は、削減ストレス ホルモンをサイクリングで述べました。 同時にライダーがより創造的で前向きな姿勢で生産性が向上。

本質的に、乗馬自転車は、フィットネスのための物理的な運動としてと見なされます。しかし、また、感情を管理、ストレスをコントロールレベル、アルツハイマー病の発症の危険を下げます。

Alzheimer は、メモリなどの認知症の進歩的な損失を引き起こす中高年の間で一般的に見られる疾患です。ブリストル大学で心理学者によるとサイクリング呼吸、ブースト幸せホルモンを調節する、ストレスを解消するのに役立ちます。

Memori o hoji suru atarashī nō saibō o kaihatsu suru no ni yakudachimasu o saikuringu shimasu. Chōsa kenkyū wa, sakugen sutoresu horumon o saikuringu de nobemashita. Dōjini raidā ga yori sōzō-tekide maemukina shisei de shōsansei ga kōjō.

Honshitsu-teki ni, jōba jitensha wa, fittonesu no tame no butsurei-tekina undō to shite to minasa remasu. Shikashi, mata, kanjō o kanri, sutoresu o kontorōru reberu, arutsuhaimā-byō no hasshō no kiken o sagemasu. Alzheimer wa, memori nado no ninshishō no shinpo-tekina sonshitsu o hikiokosu chūkōnen no ma de ippantekini mirareru shikkandesu. Burisutoru daigaku de shinri gakusha ni yoru to saikuringu kokyū, būsuto shiawase horumon o chōsetsu suru, sutoresu o kaishō suru no ni yakudachimasu.



“脳のドーパミン、ノルエピネフリン、セロトニンのレベルをブーストをサイクリングします”。

Nō no dōpamin, noruepinefurin, serotonin no reberu o būsuto o saikuringu shimasu.