

SALUD / TENDENCIAS

Los maravillosos beneficios de andar en bici

El Ciudadano · 22 de septiembre de 2015





¿Montas en bicicleta por placer, por estar en forma, por hacer amigos, por tener unas piernas bonitas...? Pues une a todas estas una razón más: te presentamos conclusiones de estudios que demuestran los beneficios de montar en bicicleta para la salud. Si no has probado todavía a montar en bicicleta y pedalear en serio... ¡engánchate a los pedales! vas a comprobar en poco tiempo los beneficios de montar en bicicleta en tu salud. Diversos estudios muestran los beneficios y las bondades del ejercicio de la bicicleta. Está clínicamente comprobado que es una de las actividades más completas y universales para prevenir dolores de espalda, proteger articulaciones y mejorar el sistema circulatorio e inmunológico, así como mantener tu salud psíquica en orden.

Te invitamos a conocer los beneficios de montar en bicicleta:

Montar en bicicleta supone un magnífico ejercicio cardiovascular que fortalece nuestro corazón. Además la participación de los músculos y de las articulaciones es máxima en número e intensidad durante el ejercicio del pedaleo. Está científicamente comprobado y demostrado que la intensidad del ejercicio realizado al montar en bicicleta aporta excelentes beneficios a la salud y así lo constatan numerosos estudios realizados. Pedaleando al menos media hora se entrenan al máximo los cuádriceps y se tonifican y endurecen los glúteos. Los mayores beneficios de montar en bicicleta se obtienen además porque al mismo tiempo ejercitamos la parte superior (pecho, espalda, hombros) y también la parte inferior del cuerpo (muslos, nalgas, pantorrillas) esto nos aporta beneficios directos sobre nuestra salud resultando así uno de los más completos ejercicios que podemos realizar para mantener nuestro cuerpo activo. Los mayores beneficios de montar en bicicleta se encuentran cuando se hace un uso regular continuado de nuestra bicicleta, aquellos que acuden al trabajo a diario en bicicleta gozan de unas ventajas para su salud mayores que quien practica deporte solamente los fines de semana.

Tan sólo son necesarios unos minutos diarios de ejercicio en bicicleta para disfrutar de una salud de hierro.

Dos ruedas que te dan la vida

Los que montan en bicicleta con regularidad ahorran en visitas al médico», como nos dice el Dr. Proböse, presidente del Centro de Salud de la Universidad Alemana del Deporte. Muchas personas que sufren molestias típicas como el dolor de espalda, tienen sobrepeso o padecen enfermedades cardiovasculares, podrían obtener muchos beneficios al montar en bici y gozar de muchos años de buena salud si se decidieran a usar más la bicicleta. Y una gran noticia para los que piensan que «ya están mayores»: aunque no se empieza a hacer ejercicio

regularmente hasta una edad avanzada los resultados siempre son palpables. Los beneficios de montar en bicicleta son muchos aunque se empiece tarde. Una persona que habitualmente monta en bicicleta obtiene resultados óptimos en su salud. La duración y la frecuencia de los trayectos se deben ajustar según la condición física, la edad y los resultados que se deseen conseguir. Sólo 10 minutos de pedaleo ya repercuten en la musculatura, el riego sanguíneo y las articulaciones. A partir de 30 minutos aparecen influencias positivas en las funciones del corazón, y a partir de 50 minutos es estimulado el metabolismo graso.

Pedaleando el ritmo cardiaco máximo del corazón aumenta y la presión arterial disminuye.

Directo a tu corazón y sistema cardiovascular

Los beneficios de montar en bicicleta de forma regular reducirán tu riesgo de infarto tanto como un 50%. Con el ejercicio del pedaleo el ritmo cardiaco máximo aumenta y la presión arterial disminuye, estos son algunos beneficios: el corazón trabaja economizando. Vas a reducir tu colesterol LDL (el «malo»), con lo que tus vasos tendrán muchas menos posibilidades de calcificarse, y a la vez aumentará tu HDL o colesterol «bueno». Los vasos sanguíneos se conservan flexibles y saludables cuando tus piernas se mueven cada día. Una razón más que aumenta los beneficios de montar en bicicleta.

Para la máxima eficiencia del ejercicio al montar en bici te recomendamos que hagas un trabajo de intervalos con cambios de ritmo frecuentes. Es el tipo de entrenamiento que más rápido te hace mejorar y obtener los mayores beneficios para tu salud. Con el tiempo iremos modulando la intensidad y la frecuencia de los

intervalos de acuerdo a nuestra condición física. El entrenamiento a intervalos es una alternativa viable y efectiva al entrenamiento tradicional de 30 a 45 minutos de ejercicio aeróbico moderado.

Calienta a ritmo suave, con una cadencia de pedaleo alta, alcanza tu ritmo de rodaje y luego intercala, cada 15 minutos, aumentos de intensidad de 3 a 4 minutos de duración en los que tu respiración se agite considerablemente (80 al 85% de tus pulsaciones máximas). Aumentarás tu calidad de vida considerablemente.

Es fundamental reforzar la musculatura abdominal cuando se trabaja la espalda.

Beneficios para la espalda

Cuando se adopta la postura óptima en el sillín al montar en bicicleta, con el torso ligeramente inclinado adelante, la musculatura de la espalda está bajo tensión y se ve obligada a estabilizar el tronco. Muchos dolores de espalda provienen de la inactividad, que hace que se reduzca la nutrición de los discos intervertebrales y de esta forma van perdiendo su capacidad de amortiguar los impactos. La falta de ejercicio además hace que la musculatura de la espalda se vaya atrofiando, con lo que disminuye escandalosamente su función de «muelle». Los movimientos regulares de las piernas fortalecen la zona lumbar y previenen la aparición de hernias discales, al mantener la columna protegida de vibraciones y golpes. Otros beneficios que al montar en bicicleta son el estímulo de los músculos de las vértebras dorsales, al hacer que constantemente se compriman y extiendan con el pedaleo.

Compensa con algunos ejercicios abdominales, como los encogimientos con las piernas flexionadas cada vez que pedalees y tendrás en la bicicleta una de las

actividades ideales para los que sufren dolor de espalda. Obteniendo todos los beneficios que aporta el montar en bicicleta.

En la bici ni las articulaciones ni los cartílagos soportan cargas elevadas.

Beneficios para tus rodillas

A diferencia de las actividades en las que hay golpeo, como los saltos o la carrera a pie, con la bicicleta las rodillas funcionan protegidas, ya que del 70 al 80% del peso de tu cuerpo gravita sobre el sillín. Es la mejor alternativa a la carrera, con beneficios físicos muy similares, pues en la bicicleta ni las articulaciones ni los cartílagos soportan cargas elevadas. Cuando las articulaciones se movilizan con poca presión los nutrientes pueden llegar a ellas con facilidad, y las sustancias beneficiosas se difunden en ellos fácilmente. Evita usar desarrollos muy duros si quieres conservar sanas tus rodillas. Intenta que tu cadencia de pedaleo no baje de las 70 rpm en ningún momento. Cuenta una vuelta cada vez que el pedal de un lado pase por el mismo sitio. Obtendrás los máximos beneficios de montar en bicicleta.

Ahuyenta infecciones y aleja el cáncer

Cada vez que montas en bicicleta estás dándole un impulso a la potencia de tu sistema inmunológico. Las células «comebacterias» del cuerpo, los fagocitos, se movilizan de forma inmediata gracias al pedaleo para aniquilar bacterias y células cancerígenas. Esta es la razón por la que a los enfermos de cáncer y SIDA se les recomienda ir en bicicleta.

El Dr. Froböse destaca los beneficios de montar en bicicleta para las personas que sufren algún proceso canceroso. Es como si las células que se encargan de la defensa del cuerpo, que estaban dormidas, despertaran mediante el pedaleo de un prolongado letargo.

Los esfuerzos moderados refuerzan tu sistema inmune, mientras que los de intensidad máxima lo debilitan. Si estás expuesto a factores de riesgo (frío, personas ya infectadas cerca, estrés, poco sueño...) no hagas trabajos muy intensos y espera a equilibrarte para poder llevarlos a cabo.

Dile adiós a las preocupaciones

El cerebro se oxigena más y te permite pensar con más facilidad. Tu cuerpo segrega hormonas que te hacen sentir mejor y que pueden hasta llegar a ser adictivas, una sana adicción a los beneficios de montar en bici en todo caso.

Está comprobado que los que montan en bicicleta regularmente sufren menos enfermedades psicológicas y depresiones. Montar en bicicleta y pedalear es uno de los mejores antidepresivos naturales que existen.

Las endorfinas, también llamadas hormonas de la felicidad, se generan con el ejercicio físico, de forma más notable cuando permaneces más de una hora sobre la bicicleta, así que ya sabes: ponte la alarma para que suene en una hora y no pares de pedalear hasta entonces, pero si quieres sentirte bien evita sobrepasar tus límites porque conseguirás el efecto contrario.

Según el Dr. Froböse, los beneficios de montar en bicicleta empiezan a apreciarse con los primeros 20 minutos de pedaleo. Sin embargo, lo ideal, según este mismo médico, es encontrar al menos tres huecos por semana para pedalear de 45 a 60 minutos, o «monta en bicicleta tan a menudo como puedas». Cuanto más tiempo dedicas a la bicicleta más ventajas vas acumulando. No hay más que fijarse en el recuadro:

Plan para montar en bici

DURACIÓN DEL EJERCICIO

EFEECTO CONSEGUIDO

10 minutos

Mejora articular

20 minutos

Refuerzo del sistema inmunitario

DURACIÓN DEL EJERCICIO**EFEECTO CONSEGUIDO**

30 minutos

Mejoras a nivel cardiovascular

40 minutos

Aumento de la capacidad respiratoria

50 minutos

Aceleración del metabolismo

60 minutos

Control de peso, antiestrés y bienestar general.

Vía: <http://www.granabike.com>

Fuente: [El Ciudadano](#)