

Cykling

gör dig smart,
smal och sexig!

Det är viktigt att röra på sig varje dag. Och just cykling är en väldigt nyttig vardagsmotion med oväntade effekter.

AV AGATA GARPENLIND
CRONQVIST
FOTO: IBL/SHUTTERSTOCK

Hopp opp på din stolta stålhäst och sätt iväg med vinden mot kinden. Att cykla är en boost för kropp och knopp och själ.

Människor som cyklar till jobbet får starkare immunförsvar, deras risk att drabbas av cancer och hjärt-kärlsjukdomar är lägre och de lever också längre, visar oerhört uppfriskande forskning.

Cykling gör också gott i plånboken. Och så blir det tid över, eftersom cykling, förutom transport ju också är din perfekta superenkla vardags träning. En tur på morgonkvisten, till morgonkvittret, en vid den ljuva sommarkvällens början genom fridfullt koltrastdrill. Bara win-win, med andra ord. Och ju längre cykelturer, desto större är vinsten! ■

Cykling gör dig också:

- **Gladare.** Cykling och motion i allmänhet kan ge effekter liknande de som antidepressiva mediciner ger. En studie från YMCA visade att aktiva personer generellt mätte över 30 procent bättre än inaktiva.
- **Lugnare till sinnet.** I en studie fick kliniskt deprimerade först cykla och sedan meditera. På åtta veckor blev personerna i studien mindre deprimerade.
- **Smartare.** När man rör på sig ökar genomströmningen av blod i hjärnan, vilket är bra. Studier har visat att cykling kan mota alzheimer hos äldre personer. Cykling kräver närvaro och stimulerar delar i hjärnan som har med beslutsfattande att göra.
- **Sexigare.** En studie från universitetet i Texas visade att 20 minuters cykling ökade genital känslighet hos kvinnor. Och det även i fall där personerna stod på antidepressiv medicin.
- **Smalare.** Såklart! En timme med snurrande trampor bränner mellan 400 och 1 000 kalorier, beroende på intensitet och cyklistens vikt. Att cykla bygger även muskler och en kropp med mer muskler bränner fler kalorier.

Dessutom gör cykling att:

- **Skador läker snabbare.** Patienter med smärtor i knäna blev bättre av cykling.
- **Leder och ligament skonas.** Jämfört med löpning är cykling snällare mot kroppens utsatta delar.
- **Stresspåslaget minskar.** En studie från New Economics Foundation visade att cykelpendlare inte är lika stressade som de som pendlar kollektivt eller med bil.
- **Blodtrycket sjunker.** Om man rör på sig dagligen löper man cirka 30 procents lägre risk att drabbas av högt blodtryck.
- **Självkänslan växer.** Känslan av att klara saker stärks. Och motion fyller kroppen med endorfiner och adrenalin och en känsla av "Kom an bara, världen!".
- **Du lever längre.** Personer som byter ut bilen mot cykeln lever tre till 14 månader längre än de som inte byter.
- **Immunförsvaret stärks** genom ökad produktion av livsviktiga proteiner och genom att lata vita blodceller väcks till liv.

Källor: bicycling.com, cyclingweekly.com, forbes.com, theconversation.com