

Teori

CYKELNS HÄLSOFÖRDELAR

Syftet med lektionen är att skapa medvetenhet hos deltagarna om vilka hälsofördelar cykling för med sig. Berätta genom att gå igenom punkterna nedan.

1. CYKLING LEDER TILL BÄTTRE HÄLSA

Du kan gå igenom punkterna från lektionsmaterialet.

Saker att prata om: Du får bättre kondition, ökar förbränningen och stimulerar dessutom andningen, musklerna och balansen på ett skonsamt men effektivt sätt. Skaderisken är mycket liten. Cykling har bevisat att det bidrar till ökad livslängd samt minskad sjukfrånvaro.

2. GLÄDJE OCH PSYKISK VÄLMÅENDE

Att cykla gör oss glada, du andas in frisk luft, känner naturen och får en stund för dig själv. Det är en avkopplande stund som påverkar oss positivt. Vi blir piggare och orkar mer både mentalt och fysiskt.

3. GE ETT EXEMPEL

Efter kursen vill vi att fler deltagare ska vilja ta cykeln och förstå vikten av att cykla.

Berätta om hur du själv använder din cykel och hur cykling får dig att må bra. Behöver inte var långdraget utan mer som ett inspirerande exempel, där deltagare får en mer konkret bild om hur cykeln kan användas i vardagen. Peppa även för att cykla året runt. Med rätt kläder och lite planering går det alldeles utmärkt att cykla året runt, oavsett väder.

Gå igenom och få deltagare att svara på frågorna på baksidan av Bilaga. 22

FÖRDELAR

Fysisk aktivitet är viktigt för bättre hälsa och cykeln kan hjälpa oss att hålla oss friskare.

Regelbunden cykling motverkar flera sjukdomar som:

- hjärt- och kärlsjukdomar
- högt blodtryck
- typ 2 diabetes
- demens
- depression och nedstämdhet

OCH:

- Sänker risken för stroke
- Sänker risken för Parkinsons
- Kan förlänga livstiden upp mot 14 månader