

CYKELFRÄMJANDETS NYBÖRJARKURS

Cykelns Hälsofördelar

ATT CYKLA ÄR EN INVESTERING I DIN HÄLSA

Att cykla är ett bra sätt att röra på sig. Hela din kropp mår bra av det och även din mentala hälsa påverkas positivt. Skaderisken är mycket liten och det bästa av allt, du kan cykla året runt!

**30% LÄGRE
RISK ATT DÖ I
FÖRTID OM DU
CYKLAR OFTA.**

FLERA BRA ANLEDNINGAR TILL ATT CYKLA MERA**STARKT HJÄRTA**

Vid cykling arbetar hjärtat och mer blod pumpas ut med varje hjärtslag. Ditt hjärta blir starkare som gör att du orkar mer.

**BÄTTRE SYRE**

När du cyklar får du bättre kondition. Du ökar din lungkapacitet som även minskar risken att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar.

**STYRKA & SMIDIGHET**

När vi cyklar tränar vi våra muskler och vår balans. Du får mer uthållighet och blir smidigare.

**FRISK HJÄRNA**

När vi cyklar ofta förbättras blodcirkulationen i hjärnan. Vi får bättre minne, koncentration och blir piggare.

**GLADARE**

Cykling hjälper dig att må bra även psykiskt. Du håller ditt humör uppe, blir glad och stressar mindre.

**FRISKARE**

Cykling motverkar flera sjukdomar som demens, högt blodtryck och hjärt- och kärlsjukdomar.

Cykling har även visat sig minska sjukfrånvaron.

Cykelns Hälsofördelar

DISKUSSION

Läs frågorna nedan och diskutera två och två. Diskutera sedan med gruppen om vad ni kommit fram till.

- 1. Vart skulle du vilja cykla? För att handla, för att ta dig till jobbet?**
- 2. Hur kan cykling göra dig friskare?**
- 3. Vad är din största utmaning för att kunna fortsätta cykla? Vad kan du göra för att lösa det?**
- 4. Vem hade du tagit med på ett cykeläventyr?**
- 5. Vad behöver du för att kunna cykla året runt och i alla väder?**

