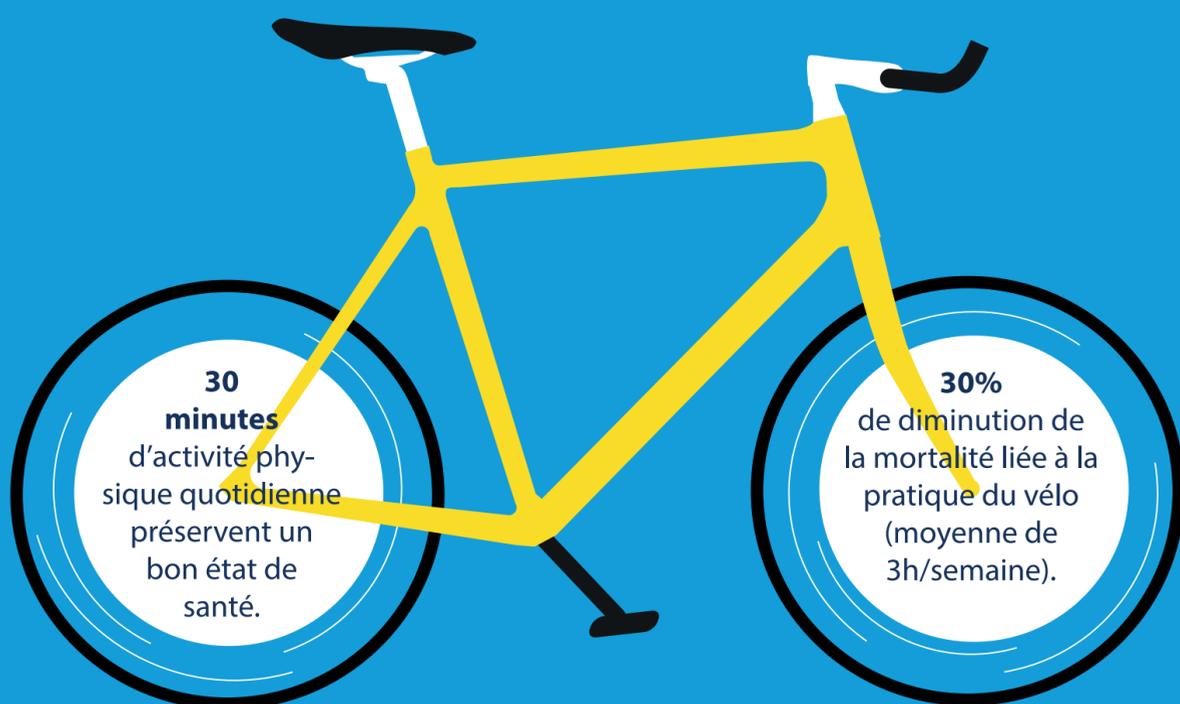


POURQUOI PAS A VELO ?

AUJOURD'HUI, J'ESSAIE!

LES BIENFAITS DU VELO SUR VOTRE SANTE !

Le vélo, utilisé comme moyen de locomotion en milieu urbain, est un moyen facile et peu onéreux de pratiquer une activité physique régulière et modérée. A raison de **30 minutes par jour**, le vélo est un véritable allié de votre santé !



Lorsque vous pédalez, de nombreux muscles sont sollicités, notamment ceux des cuisses et des mollets. En comprimant les veines, la contraction des muscles renforce le retour veineux. Un bon remède pour les jambes lourdes ! Le vélo favorise aussi la dilatation des vaisseaux et la diminution de la tension artérielle, améliorant ainsi la circulation du sang vers les muscles et les organes. En renforçant leur élasticité, le vélo libère les artères !

L'inactivité est connue pour raidir et fragiliser les tendons, les ligaments, les os et les articulations. L'exercice régulier du vélo, même 30 minutes par jour, renforce la solidité des os et fait donc reculer l'ostéoporose. En pédalant, les muscles tirent sur les os, ce qui stimule la formation osseuse.

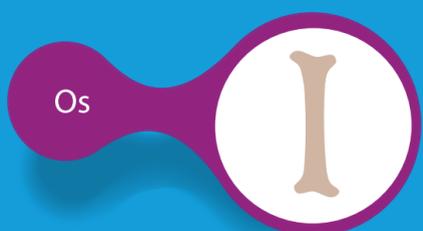
La pratique d'un sport, en général, permet de brûler des calories et d'augmenter le métabolisme de base. Le vélo est un exercice particulièrement doux que l'on peut pratiquer au quotidien et sans contrainte lorsqu'il est utilisé comme moyen de locomotion. Pratiqué régulièrement, le vélo augmente l'élimination des graisses et aide à lutter contre la prise de poids. Il limite les risques de surpoids et d'obésité ainsi que les risques associés tels que le diabète et l'hypertension.



Avec nos vies sédentaires, nous ne pratiquons pas assez d'exercice physique, ce qui accroît le risque de développer des troubles cardio-vasculaires. Sans aligner les kilomètres chaque jour, l'utilisation régulière du vélo -dont l'exercice est soumis à une intensité variant en fonction du terrain et du vent- permet de renforcer le système cardio-vasculaire.



Avec le vélo, les muscles des jambes se tonifient sans gagner en volume. Il les affine et les rend plus fermes. Pour les femmes en âge de la ménopause, qui veulent renforcer leur masse musculaire et éviter la prise de poids, le vélo est un excellent moyen de renforcer la tonicité musculaire. Il sollicite de nombreux muscles : abdominaux, pectoraux, bras, dos, fessiers et surtout les jambes. Parce qu'il permet de faire travailler les muscles profonds et de réactiver la circulation sanguine, le vélo agit aussi sur la cellulite.



Le vélo est une activité physique qui ménage les articulations, surtout lorsqu'il est pratiqué en milieu urbain, sans excès et en douceur. Il présente peu de contre-indications et est donc accessible à la grande majorité d'entre nous.



Le vélo est bon pour le corps ... et l'esprit ! La détente qui suit tout effort physique est capable de faire chuter la tension nerveuse et l'anxiété qui sont à l'origine du stress (sans compter le stress que vous évitez dans les embouteillages et en cherchant une place de parking). Le sport, en général, a pour propriété de réduire l'anxiété et de favoriser une meilleure qualité de sommeil. La pratique du vélo, douce et régulière, a un véritable pouvoir relaxant et apporte un réel bienfait psychique.