

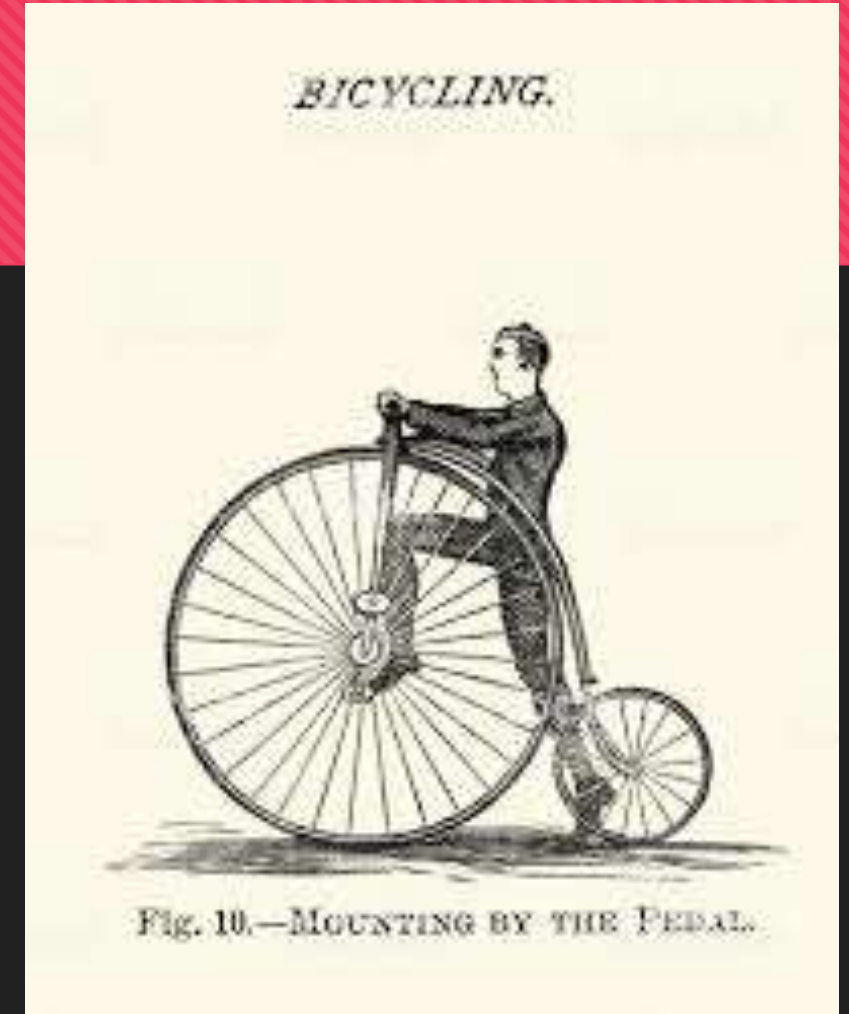
Biciklizam



Tisa Nadj V/3

Istorija biciklizma

- Biciklizam je rekreacija, sport i način kretanja kopnom korišćenjem bicikla, prevoznog sredstva na ljudski pogon. Ljudi koji se bave biciklizmom se nazivaju „biciklistima”.
- Bicikl je nastao je u Evropi u 19. veku.
- Danas je biciklizam standardni olimpijski sport u nekoliko disciplina. Postoji i određen broj biciklističkih disciplina koje nisu u olimpijskom programu.



Kategorije Biciklizma



- Treba napomenuti da postoji dosta kategorija
- Ekstremni biciklizam (BMX)
- Ciklokros
- Brdski biciklizam (MTB)
- Drumski biciklizam
- Velodromski biciklizam
- Ležeći bicikl
- Ovo su najrasprostranjenije kategorije. Postoje različite trke za svaku kategoriju. Za svaku su potrebne drugačije veštine, oprema i bicikli.
- Prema istraživanju naučnika, profesionalni biciklizam (Tur de Frans, Điro di Italija) je najnaporniji sport, a sledi ga triatlon.

Rekreativni biciklizam



- Ja se bavim rekreativnim biciklizmom
- Osim toga što ćete vrlo brzo doći željenu formu uz vožnju bicikla, biciklizam vam može pomoći da očuvate svoje zdravlje.
- Fizička aktivnost poput vožnje bicikla smanjuje rizik od kardiovaskularnih bolesti za čak 50 procenata, ali pomaže i pri smanjenju rizika oboljevanja od dijabetesa, tumora i visokog krvnog pritiska.





- Vožnja biciklom je jedan od najboljih načina da provedete i iskoristiti lepo poslepodne. Interesantno je da laganom vožnjom bicikla u jednom satu potrošićete oko 280 kalorija
- Bicikliranje je mnogo bolje za vaše noge, kolena, zglobove i stopala. Vožnjom bicikla više smanjujete rizik od srčanog udara nego džogingom.
- Ljudi koji voze bicikl 30 minuta na dan, pet puta nedeljno, dvostruko manje oboljevaju od onih koji se ne bave nikakvom aktivnošću.
- Vožnja biciklom podiže raspoloženje i nivo energije

HVALA NA PAŽNJI

