



5 เหตุผล...มาปั่นจักรยานกันเถอะ

1. ปั่นจักรยานรักษ์โลก

นอกจากการปั่นจักรยานจะประหยัดเงิน ประหยัดค่าน้ำมัน ยังเป็นการช่วยรักษาสิ่งแวดล้อมอีกทางเพราะจักรยานเป็นยานพาหนะซึ่งไม่ต้องใช้เครื่องยนต์ใดๆ ที่ทำให้ต้องเป็นตัวปล่อยมลพิษทางอากาศออกมาสู่โลกภายนอก นอกจากจักรยานไม่ก่อให้เกิดมลพิษแล้ว การปั่นจักรยานยังประหยัดพลังงานมากกว่าการเดินทางถึงสามเท่าในระยะทางเท่าๆ กัน

2. ลดน้ำหนักง่ายๆ ด้วยการปั่นจักรยาน

การปั่นจักรยานออกกำลังกายอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้ร่างกายเผาผลาญได้ดี การปั่นจักรยานเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ที่เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก โดยที่ไม่ต้องไปเสียเงินเข้าฟิตเนส หรือไปจ่ายกับค่าคอร์สตามสถาบันลดน้ำหนักต่างๆ ให้สิ้นเปลืองแต่อย่างใด

3. ร่างกายแข็งแรง สดชื่น จิตใจแจ่มใส

การปั่นจักรยาน ก็เหมือนการออกกำลังกาย พอออกกำลังกายแล้วก็จะทำให้เราร่างกายแข็งแรงสดชื่น นอกจากนี้ยังช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้นอีกด้วย เพราะเวลาที่คุณขี่จักรยานคุณจะมีเวลาในการชมนก ชมไม้ ดูบรรยากาศรอบๆ เลือกที่จะไปปั่นจักรยานในสวนสาธารณะที่เต็มไปด้วยต้นไม้สีเขียวจำนวนมาก เมื่อมองไปแล้วก็จะช่วยให้คุณรู้สึกสดชื่นและผ่อนคลาย ทั้งนี้ยังได้สัมผัสบรรยากาศบริสุทธิ์อีกด้วย

4. หน้าเด็กลง

การปั่นจักรยานนั้นช่วยให้ร่างกายเราลำเลียงออกซิเจนและสารอาหารได้ดีขึ้น และช่วยขับถ่ายสารพิษในร่างกายได้มีประสิทธิภาพขึ้น นอกจากนี้การออกกำลังกายอย่างการปั่นจักรยานจะช่วยกระตุ้นการผลิตสารคอลลาเจน ซึ่งเป็นสารที่สาวๆ หรือไม่สาวก็ต้องการเป็นอย่างมาก

5. มีความเป็นอิสระ มีสังคม ได้เพื่อนใหม่

เสน่ห์การปั่นจักรยานคงอยู่ที่ความเป็นอิสระ เมื่อไปถามนักปั่นตัวยงหลายๆ คนเขาก็จะตอบเป็นเสียงเดียวกันว่าการปั่นจักรยานมันไม่เหมือนกับการขับรถประเภทอื่น การปั่นจักรยานมันสามารถหยุดในที่ที่เราอยากหยุดได้ ชมบรรยากาศ ทัศนียภาพอื่นๆ ซึ่งมีสถานที่หลายแห่งที่ไม่อนุญาตให้รถยนต์เข้าไป หรือแม้จะเดินเข้าไปก็ช้าและเสียเวลา จักรยานอาจเป็นทางเลือกที่ดีหากเราต้องการเข้าไปถึงในที่ที่เราต้องการ