

# **Bikestocks señala los beneficios del ciclismo para la salud**

**El ciclismo es uno de los deportes que más ha crecido en los últimos años. Bikestocks desgrana cuales son los principales beneficios del ciclismo para la salud**

Con la llegada del buen tiempo las carreteras se llenan de ciclistas, una práctica que cada vez consigue más adeptos en España. Y es que, según los expertos, el ciclismo es uno de los deportes más saludables que existe. Desde [Bikestocks](#) señalan cuales son los principales beneficios del ciclismo para la salud.

## **Mejora la salud mental**

Se ha demostrado que la actividad física está estrechamente relacionada con el bienestar mental. Los estudios han demostrado que un estilo de vida sedentario es muy probable que provoque un estado de ánimo más agrio, una menor actividad mental y que empeore los episodios depresivos. En cambio, las personas que se mantienen activas son mucho menos propensas a sucumbir a la depresión y tienen una salud mental mucho mejor.

La razón por la que el ciclismo es estupendo para mejorar la salud mental es que, no sólo implica al ciclista físicamente, sino que también, por necesidad, se hace al aire libre, donde se puede estar en el aire fresco. Si se puede montar en bicicleta en la naturaleza, mucho mejor, ya que se ha demostrado que estar al aire libre, en un entorno no urbano, hará maravillas para el estado de ánimo, la salud mental y los niveles de estrés..

## **Un gran ejercicio**

Aparte de correr y hacer footing, el ciclismo es una de las mejores maneras de perder peso y hacer un buen ejercicio. La pérdida de peso es complicada, pero una regla que se repite a menudo es que "las calorías que se consumen deben ser mayores que las que se ingieren". Y en términos de quemar calorías, no hay nada mejor que el ciclismo. Dependiendo de los factores externos, el ciclismo quema de 400 a 1000 calorías por hora, lo que significa que un par de horas en una bicicleta hará maravillas para su desafío de pérdida de peso.

Es importante tener en cuenta que cuando se pierde peso hay docenas de otros factores involucrados, y es importante consultar a los expertos antes de embarcarse en un programa de pérdida de peso.

## **Es excelente para el desarrollo muscular**

El ciclismo no sólo es excelente para la pérdida de peso, sino que también puede ayudar a desarrollar la musculatura. Hay un elemento de resistencia inherente al ciclismo, que ayuda a activar los glúteos, los isquiotibiales, los

cuádriceps y las pantorrillas. Esto significa que, a través del ciclismo, los músculos de las piernas se volverán más delgados, más fuertes y más resistentes.

---