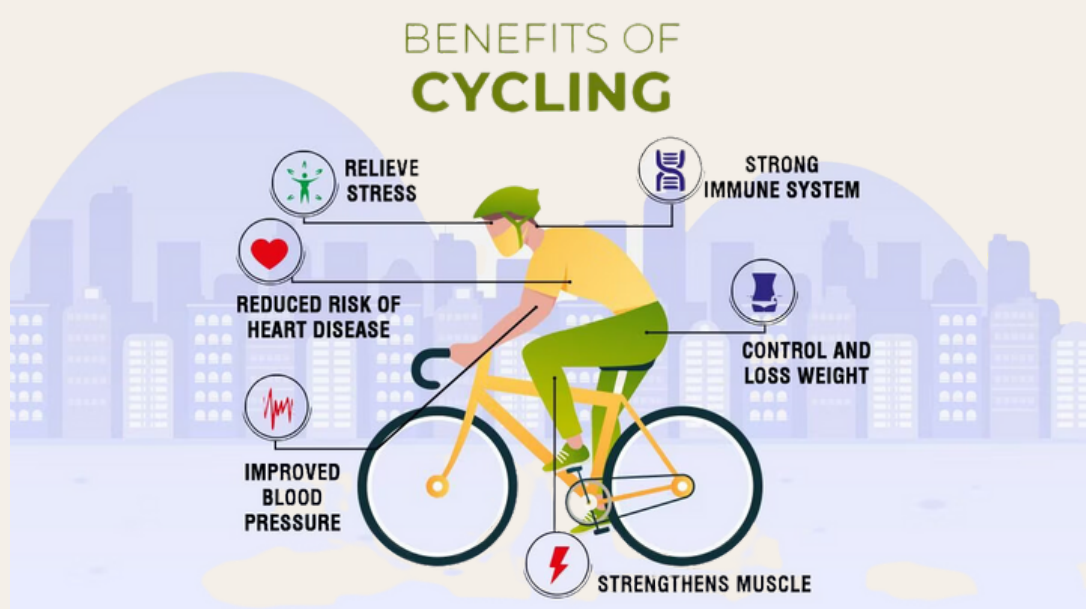


ЗАЩО ДА ИЗПОЛЗВАТЕ КОЛЕЛО?

Ползите за здравето от колоезденето



Когато караме колело, пулсът ни се увеличава, защото сърцето работи по-усилено, за да осигури необходимата енергия на мускулите и да изпомпва повече кръв. Мускулите ни получават нужната им енергия, а сърдечните мускули стават по-силни. Притокът на кръв към мозъка ни се ускорява, което ни позволява да вземаме по-бързи решения. Белите ни дробове, които работят по-ефективно, съхраняват повече кислород при всяко вдишване, за да доставят чистата кръв, от която се нуждае сърцето ни.



ПОЛЗИ ЗА ОКОЛНАТА СРЕДА ОТ КОЛОЕЗДЕНЕТО

- ✓ Велосипедът е "екологичен" транспорт. Той не отделя никакви вредни емисии и не допринася за замърсяването на въздуха или за глобалното затопляне.
- ✓ При пътуване от 11 км 90% от газовите емисии се отделят през първите 1,5 км, преди двигателят да загрее, а над 40% от пътуванията с кола са по-кратки от 3 км. Избирането на велосипеда пред колата е отличен начин за намаляване на парниковите газове, допринасящи за глобалното затопляне.
- ✓ Карането на велосипед намалява търсенето на петрол.
- ✓ Колелата заемат по-малко място на пътя от колите, камионите и т.н. Увеличената употреба на колела намаля нуждата от пътища и магистрали, като по този начин намаля унищожаването на открити пространства и хабитати на дивата природа.
- ✓ Всяка година автомобилите убиват или нараняват десетки хиляди хора и животни. Велосипедите са безобидни.



Научи повече!



Подкрепата на Европейската комисия за издаването на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите, и Комисията не носи отговорност за използването на съдържащата се в нея информация.