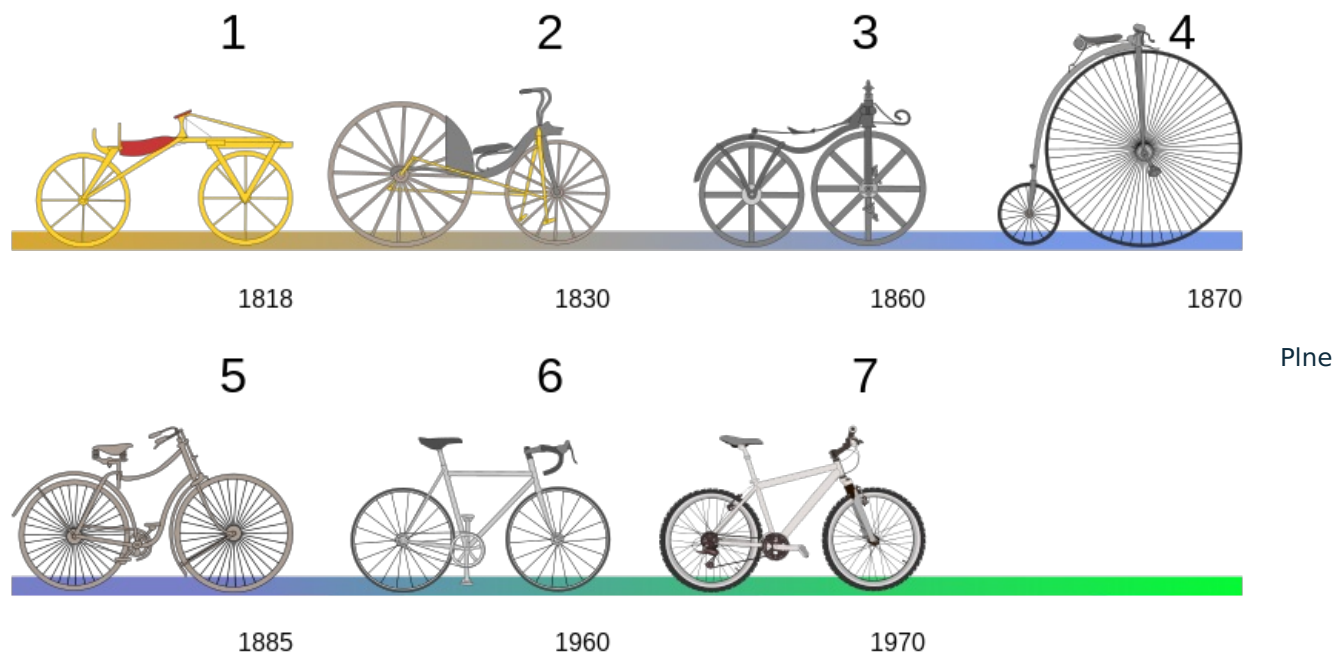


# Uživatel: Lubospo/Pískoviště

Bicyklovanie Ani vy ste sa už nevedeli dočkať prvých jarných lúčov, aby ste mohli oprášiť svoje dvojkolesové tátoše na vlastný pohon?

Bicykel nám už vyše sto rokov slúži nielen ako dopravný prostriedok, ale aj ako obľúbená športová pomôcka. „Bicyklovanie je vhodné takmer bez obmedzenia – pre aktívnych aj menej aktívnych ľudí, ktorí si nájdu čas šliapať na bicykli a majú záujem urobiť niečo pre seba a svoje zdravie,“ objasňuje osobný tréner Tomáš Šebesta. Ide o veľmi šetrnú pohybovú aktivitu, vhodnú takmer pre každého, bez ohľadu na vek či kondíciu. Keďže pohyb nôh pri bicyklovaní je plynulý a nevyvoláva na kĺby otrasy, je vhodný aj pre ľudí trpiacich nadváhou alebo problémami s kĺbmi či pri rekonvalescenciách,“ dodáva osobný tréner.



schvaluji cyklistiku. KOLECKOVY, . *Kola a lidsky organizmus* [přednáška k předmětu bunka a kolo, obor VL, 2.LF UK]. Praha. 15.10:2012.



## Odkazy

### Související články

### Externí odkazy

### Zdroj

### Reference

=== Použitá literatura === <http://zena.sme.sk/c/4855119/bicyklovanie-by-zaciatocnici-nemali-podcenovat.html>

### Doporučená literatura