

# 5 grunde til at elske cykling

Danmark er en cykelnation af de helt store. Det gælder ikke kun på den internationale cykelscene, hvor vores proffer hører til blandt verdenseliten, men også i den brede befolkning. Her giver vi dig 5 grunde til at pumpe dækkene og komme afsted.

27. september 2021 af Martin Kreutzer

[#Landevejscykling](#) [#Sundhed](#)

## 1. Du holder hjernen skarp langt op i årene

Cykling er godt for hjernen. Det fandt man i en undersøgelse, hvor man studerede de kognitive funktioner før og efter en periode, hvor deltagerne enten cyklede eller var inaktive. Som en interessant krølle bestod forsøgsfeltet ikke blot af cyklister og ikkecyklister. Forskerne havde også inkluderet en gruppe, der hjulede afsted på elcykler, og ret så overraskende viste de psykologiske gevinster sig at være lige store i begge cykelgrupper, hvilket af forskerne tolkes som bevis på, at det ikke blot er selve den fysiske aktivitet, men i stor grad også bevægelsen udendørs, der gavner hjernen.

**Kilde:** *PlusOne*, feb. 2019

## 2. Du skåner kroppen

Sammenlignet med løbetræning er cykling langt mere skånsomt for muskler, led og sener. Mens løberne belaster kroppen med 3-4 gange deres egen kropsvægt, for hvert skridt de tager, og let kommer til at døje med ømme knæ, skinneben, akillessener og hofter, slipper cykelrytteren helt for de stød og ryk op igennem kroppen. Mens mange løbere derfor må indstille karrieren eller skruer ned for ambitionerne, når de bliver ældre, kan cykelryttere blive ved med at cykle, så længe de lever.

Det faktum understøttes af en amerikansk undersøgelse, hvor forskerne studerede inflammation, muskelømhed og -ødelæggelse samt påvirkning af immunforsvaret oven på tre dages udfordrende løb eller cykling. **Resultaterne viste**, at cyklisterne oplevede markant mindre muskelømhed og mindsket inflammation. Sidstnævnte er særlig interessant, da inflammation også svækker immunforsvaret og ultimativt kan gøre dig sårbar over for sygdomme og skader.

**Kilde:** *Brain, Behavior, and Immunity*, jul. 2014

## 3. Du mindsker risikoen for sygdomme

Motion og træning er afgørende i kampen mod de helt store dræbere, kræft og hjerte-kar-sygdomme. Motion mindsker bl.a. mængden af kronisk inflammation i kroppen – noget, forskerne er meget opmærksomme på i forhold til at undgå de to grimme sygdomme.

**Og igen gør cyklingen sig positivt bemærket.** I en kæmpe undersøgelse med mere end en kvart million deltagere studerede forskerne sammenhængen mellem transportformen og risikoen for over fem år at blive ramt af hjerte-kar-sygdomme eller kræft. De fandt, at transportcykling var forbundet med en lavere risiko for begge sygdomstyper og ligefrem mindskede den generelle risiko for at dø.

**Sammenlignet med forsøgets passive deltagere havde cyklisterne 52 procent lavere risiko for at dø af hjerte-kar-sygdomme, 40 procent lavere risiko for at dø af kræft, 46 procent lavere risiko for at udvikle hjerte-kar-sygdomme og 54 procent lavere risiko for at udvikle kræft.**

**Kilde:** *The BMJ*, apr. 2017

#### **4. Du sover bedre**

Det er indiskutabelt, at du kommer i bedre form af at cykle, og netop formen er en afgørende brik i din søvnkvalitet. Det blev slået fast i et studie fra universitetet i Georgia. Her studerede man sammenhængen mellem den målte udholdenhed hos over 8.000 mænd og kvinder, og hvor godt de sov. Der viste sig at være en klar kobling mellem, hvor længe deltagerne kunne holde dampen oppe under en udholdenhedstest, og søvnkvalitet. Foranlediget af dette understreger forskerne, at især personer, der runder et halvt århundrede, bør være opmærksomme på at holde formen for at imødegå det tab af søvnkvalitet, der typisk følger med at blive ældre.

**Kilde:** *Medicine and Science in Sports and Exercise*, maj 2014

#### **5. Du får mulighed for at dyrke din sociale side**

Cykling egner sig genialt til at være sammen med andre. Mens forskelle i form kan gøre det svært at følges ad (endsige tale) på løbeturen, og det er så som så med den sociale kontakt, mens du prøver at besejre tennismakkeren på den anden side af nettet, er det oplagt at cykle sammen med vennerne. Det betyder, at cykling – ud over at udløse 'sejrhormonet' serotonin, der giver en særlig lykkefølelse, når du fx vinder en skiltespurt – også frigiver 'kærlighedshormonet' oxytocin, som vi producerer, når vi er sammen med andre. Hormonet er linket til både opløftet humør og reduceret stress.

**Kilde:** *The Lancet*, feb. 2013