

ข้อดีของ การปั่นจักรยาน



- 1. ประสิทธิภาพสมอง :** การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นการสร้างเซลล์สมองส่วน Hippocampus ซึ่งเป็นส่วนที่ใช้บันทึกความทรงจำ
- 2. ลดอาการปวดหลัง :** การเคลื่อนไหวส่วนขาช่วยกระตุ้นเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อส่วนหลังด้านล่าง
- 3. เพิ่มสรรพภาพทางเพศ :** ผลการวิจัยจากมหาวิทยาลัยคอร์เนล พบว่านักกีฬาจักรยานมีสรรพภาพทางเพศเหมือนกับคนที่อายุอ่อนกว่า 4-5 ปี
- 4. กล้ามเนื้อแข็งแรง :** การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นใช้งานกล้ามเนื้อเกือบทุกส่วนของร่างกาย
- 5. สุขภาพจิตดี :** การออกกำลังกายช่วยลดความกังวล ความเครียดและปัญหาด้านจิตใจ
- 6. หัวใจ :** การปั่นจักรยานเป็นประจำช่วยลดต้นเหตุของปัญหาเกี่ยวกับหัวใจถึง 50%
- 7. ขับถ่ายง่ายขึ้น :** การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นให้อาหารผ่านลำไส้ได้รวดเร็วขึ้น พร้อมเพิ่มกำลังในการบีบรัดตัวของลำไส้
- 8. ข้อต่อกระดูก :** การเคลื่อนที่เป็นวงกลมของข้อต่อช่วยส่งผลดีต่อกระดูกอ่อนและช่วยลดอาการข้อเสื่อม

ปั่นจักรยาน “ลดใช้พลังงาน ลดโลกร้อน”

“จักรยาน”เป็นวิธีการเดินทางที่ไม่ต้องจ้อน้ำมัน พลังจากสองขาปั่นสองล้อช่วยให้เดินทางถึงที่หมายได้เพียงแต่ใช้พลังงานจากสองขาของเรา จึงไม่ก่อให้เกิดมลพิษช่วยลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ประหยัดค่าใช้จ่ายและเพิ่มคุณภาพชีวิตให้กับพลเมือง เพราะฉะนั้นเราควรลดเมืองร้อนด้วยมือเรา โดยการลดการใช้พลังงาน ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก รวมถึงการเพิ่มพื้นที่สีเขียวเพื่อเพิ่มแหล่งดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์



5 เหตุผลดีๆ ที่ควร ปั่นจักรยาน



- 1.ปั่นจักรยานรักษโลก** เพราะไม่ต้องใช้เครื่องยนต์ใดๆ ที่ต้องเป็นตัวปล่อยมลพิษทางอากาศ และประหยัดพลังงานมากกว่าการเดินทาง
- 2.ลดน้ำหนักง่ายๆ** ด้วยการปั่นจักรยานช่วยให้ร่างกายเผาผลาญได้ดี เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก 1 ชั่วโมง เผาผลาญพลังงานได้ถึง 300 แคลอรี (โดยเฉลี่ย)
- 3.ร่างกายแข็งแรง สดชื่น จิตใจแจ่มใส** และยังช่วยให้สุขภาพจิตดี เพราะมีเวลาในการดูบรรยากาศรอบๆ ตัว และสัมผัสบรรยากาศบริสุทธิ์
- 4.หน้าเด็กลง** เพราะการปั่นจักรยานช่วยให้ร่างกายลำเลียงออกซิเจนและสารอาหารได้ดี ช่วยขับถ่ายสารพิษในร่างกาย
- 5.มีความเป็นอิสระ** มีสังคม ได้เพื่อนใหม่ สามารถหยุด ปั่น ในที่ ที่ อยากรหยุด ได้ ชมทัศนียภาพ และได้รู้จักเพื่อนใหม่ที่ร่วมทาง

5 วิธี ช่วยกันลดโลกร้อน

- 1. ชีจกรยาน ประหยัดพลังงาน แคมป์ได้สุขภาพดี**
รถยนต์ส่วนตัวจอดไว้ที่บ้านบ้างก็ได้ แล้วออกมา
ขี่จักรยาน ใช้รถโดยสารประจำทาง หรือเดิน
เมื่อต้องไปทำกิจกรรม หรือธุระใกล้ๆ บ้าน
เพราะการขับรถยนต์น้อยลง หมายถึงการใช้
น้ำมันลดลงและลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์
- 2. เต็มหม้อหุงข้าวภาพ รักษาสิ่งแวดล้อม**
เปลี่ยนมาใช้พลังงานชีวภาพ เช่น ไบโอดีเซล
เอทานอล ให้มากขึ้นเพื่อลดการใช้พลังงาน
ประเภทน้ำมัน แคมป์ราคาถูกลงด้วย
- 3. eco-car ประหยัดพลังงานช่วยชาติ**
เลือกซื้อรถยนต์ที่มีขนาดเหมาะสมกับขนาด
ครอบครัวและประโยชน์ในการใช้งาน รวมทั้ง
เลือกรุ่นที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมมากที่สุด
เพื่อโลก และตัวคุณเอง
- 4. ทางเดียวกัน ไปด้วยกัน**
บ้านใกล้กันไปด้วยกันสิ ร่วมกันประหยัดน้ำมัน
แบบ Car Pool ช่วยประหยัดน้ำมันและยัง
เป็นการลดจำนวนรถติดบนถนนช่วยลดการปล่อย
คาร์บอนไดออกไซด์ทางอ้อม แคมป์ที่สำคัญ
ยังได้เพื่อนใหม่ด้วยนะเออ (แต่อย่าเล่นโทรศัพท์
ขณะขับรถนะจ๊ะ โดนจับปรับไม่รู้หะ)
- 5. เครื่องใช้ไฟฟ้าที่ไม่ได้ใช้ ก็ปิดซะ**
ลดการใช้พลังงานในบ้าน ด้วยการปิดโทรทัศน์
คอมพิวเตอร์ เครื่องเสียง และเครื่องใช้ไฟฟ้า
ต่างๆ เมื่อไม่ได้ใช้งาน จะช่วยลด
คาร์บอนไดออกไซด์ได้ประมาณ 455 กิโลกรัม
ต่อปี

วิธีปั่นจักรยาน ให้ถูกต้อง

บรรดาผู้ขี่จักรยานใหม่ๆ มักเข้าใจผิดและ
พยายามใช้เกียร์สูงสำหรับการขี่โดยส่วนใหญ่ ไม่
พิจารณาว่าทางจะเป็นอย่างไร ทางที่ถูกต้องแล้ว
ควรเลือกเกียร์ต่ำไว้ก่อน และถีบให้วิ่งไปเรื่อยๆ
อย่างราบเรียบ โดยถีบชอยขาด้วยความถี่
ประมาณ 70 รอบต่อนาที พยายามถีบให้ขา
ชอยคงที่ ถ้ามีทางขึ้นเนินลงเนินหรือมีลมต้าน
ก็ค่อยเปลี่ยนมาใช้เกียร์ต่ำเกียร์สูงตามไปอีกที
ตอนเริ่มใหม่ๆ ควรถีบไปสัก 20 นาทีก็พอ แล้ว
พักจนชีพจรจกลับมาเป็นปกติ แล้วก็เริ่มชอย
ขาใหม่ต่ออีกจนคุณรู้สึกเหนื่อยแบบสบายๆ คือ
เหนื่อยแต่ไม่ใช้เหนื่อยจนหมดแรงได้ หัวใจแทบจะ
เต้น ออกมาข้างนอกอก หล่นไป กับ ฟัน
จนเกือบถูกจักรยานที่ข้อยู่ทับเอา อย่างนี้ใช้ไม่ได้
มันเหนื่อยเกินไป เอาแต่เหนื่อยไม่มากก็เป็นพอ



ติดต่อสอบถาม :

องค์การบริหารส่วนตำบลไรโคก
หมู่ที่ 3 ต.ไรโคก อ.บ้านลาด
จ.เพชรบุรี 76150
โทร. 0-3279-0248
โทรสาร 0-3279-0248
E-mail: raikoke.sao@hotmail.co.th
www.raikoke-sao.go.th



แผ่นพับประชาสัมพันธ์



ปั่นจักรยาน ได้ออกกำลังกาย

และลดใช้

พลังงาน



แผ่นพับประชาสัมพันธ์สำนักงานปลัด
องค์การบริหารส่วนตำบลไรโคก