



Το ποδήλατο στη ζωή μας

Το ποδήλατο τόσο για τα μικρά όσο και για τα μεγάλα (ενήλικες) παιδιά, αντιπροσωπεύει τη διασκέδαση, την ελευθερία, τον καθαρό αέρα και το ανέμελο παιχνίδι. Η εκμάθηση του ποδηλάτου και η ενασχόληση με αυτό ξεκινά από μικρή ηλικία με τα παιδιά να απολαμβάνουν και να μοιράζονται τη μοναδική αυτή εμπειρία με τους φίλους και την οικογένειά τους.

Το ποδήλατο μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μέσο μεταφοράς (περιβάλλον, βιώσιμη κινητικότητα κ.ά.), αναψυχής, αύξησης της φυσικής δραστηριότητας αλλά και συστηματικής άσκησης.

Έτσι, η ποδηλασία είναι μια μορφή άσκησης που πολλοί άνθρωποι μπορούν να ενσωματώσουν στην καθημερινότητά τους βελτιώνοντας την υγεία, τη λειτουργική ικανότητα και τη φυσική τους κατάσταση.

Η ποδηλασία είναι μια υπέροχη δραστηριότητα που σε κρατά «ενεργό» τόσο σωματικά όσο και πνευματικά και βοηθά στη διαμόρφωση ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Πιο αναλυτικά, τα οφέλη από τη χρήση του ποδηλάτου είναι:



Τρίκαλα η πόλη των ποδηλάτων.....

Ένας από τους πιο σημαντικούς εκπροσώπους του ποδηλάτου στην πόλη μας είναι η οικογενειακή επιχείρηση «**Σπυρόπουλος, Δύο τροχοί**» με το πρώτο κατάστημά τους να λειτουργεί το 1964. Σήμερα η επιχείρηση, *περνώντας από γενιά σε γενιά την τέχνη και τη μαγεία του ποδηλάτου*, βρίσκεται στη διεύθυνση Ομήρου 1 (τηλ. 2431026239).