

Интенсивная циркуляция крови и полноценное обеспечение клеток кислородом при езде на велосипеде замедляют процессы старения в тканях, улучшают цвет кожи, нормализуют пищеварение. В результате любители велосипедных кроссов дольше сохраняют молодость, поддерживают фигуру в подтянутой форме и продлевают жизнь, понижая риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Езда на велосипеде сжигает много калорий, но при этом вы не чувствуете себя изнуренным, а, наоборот, ощущаете прилив энергии и моральных сил.

Учиться кататься на велосипеде можно в любом возрасте. Противопоказаний для этого практически нет, за исключением случаев тяжелых форм некоторых хронических заболеваний. Для новичков необходимо правильно рассчитать начальную нагрузку, постепенно увеличивая скорость и сложность велотрассы.



ГУ «Сенненский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Вместо  
дыма сигарет -  
выбирай велосипед!

ГУ «Сенненский районный центр гигиены и эпидемиологии»



## Полезь езды на велосипеде: активный отдых + здоровье

Велосипедные прогулки, велокроссы, экстремальная езда на горном велосипеде – виды спорта, популярные среди всех поколений. С одной стороны, велосипед – активный отдых и средство поддержания хорошей физической формы, а с другой – это экологически чистый вид транспорта для ежедневных поездок на работу. В чем же заключается положительный эффект от регулярной езды на велосипеде?



Крутить педали, особенно в горку, без физической подготовки достаточно утомительно. Такое занятие сопровождается высокой нагрузкой на все группы мышц и требует от организма расхода большого количества энергии. Поэтому дистанции и маршруты должны соответствовать вашим возможностям. В отличие от бега, велосипедная езда дает возможность расслабить мышцы и восстановить силы во время спуска. Чередование нагрузки и отдыха позволяет тренировать мышцы в заданном ритме.

В процессе езды на велосипеде повышается интенсивность сердечных сокращений, что служит эффективным способом тренировки сердечной мышцы. Нервная система переключается со стрессовой обстановки офиса на концентрацию движений, что служит хорошей разгрузкой для организма. Если к этому добавить эстетичный вид зеленого сквера или ухоженный ландшафт лесного массива, то «перезагрузка» нервной системы будет стопроцентной.

Для любой продолжительной и монотонной работы мышц важно поймать свой темп, что невозможно без равномерной работы органов дыхания. Во время прогулок на велосипеде происходит отличная тренировка для легких. Работа мышц требует больше кислорода, поэтому легкие работают интенсивнее, заполняясь воздухом, что улучшает их вентиляцию. Обогащение кислородом относится не только к мышцам, но и к головному мозгу, что улучшает его деятельность и укрепляет память.



Вращение педалей стимулирует циркуляцию крови в венах и избавляет от варикоза. Мышцы ног и ягодиц приходят в тонус, благодаря чему эти части тела приобретают более привлекательный вид. Велосипед считается одним из самых эффективных средств для борьбы с лишним весом. Но не только мышцы ног испытывают нагрузку – пресс и мышцы спины принимают участие в поддержании правильной осанки при езде. Ежедневное катание на велосипеде в течение получаса обеспечит крепким здоровым сном и снимет груз рабочего дня.