Польза велосипедной прогулки

[Тематические папки](http://old.nbrkomi.ru/page/3641/) » [Выбери спорт для себя](http://old.nbrkomi.ru/page/3207/) » [Велоспорт](http://old.nbrkomi.ru/page/3318/) »



Общеизвестно, что езда на велосипеде укрепляюще сказывается на человеческом организме.

Велосипедная прогулка укрепляет сердечно – сосудистую систему и легкие. Совершая длительные велосипедные поездки на свежем воздухе, мы заставляем наши лёгкие работать в полную силу. При этом кровь обогащается кислородом, который поступает к клеткам головного мозга и других жизненно важных органов. Особенно полезны занятия велосипедом людям, которые много курят. Благодаря усиленной аэрации лёгких во время катания, они освобождаются от токсических веществ, получаемых при вдыхании табачного дыма. Езда на велосипеде – это отличный способ закаливания и повышения иммунитета.

Особенно полезна езда на велосипеде для тех, кто страдает варикозной болезнью. Крутя педали, ноги делают вращательные движения, кровоток в венах интенсифицируется, уменьшаются застойные явления в сосудах.

Также польза при вегетососудистой дистонии, от которой страдают многие девушки. Если с вами часто случаются обмороки, темнеет в глазах при резком подъёме, потеют ладони, учащается пульс, покалывает в области груди? Велосипед – одно из эффективнейших средств лечения этого недуга! При катании тренируется вестибулярный аппарат, улучшается кровоснабжение малого таза, что особенно важно для мужчин в качестве профилактики такой коварной болезни, как аденома. Велосипед очень полезен тем, кто хочет сбросить лишние килограммы. Во время велосипедной поездки сжигается большое количество жиров, уменьшаются жировые отложения в области бёдер. В этом случае, велосипедные прогулки должны стать регулярными и продолжительностью не менее 45 минут. Даже для глаз езда на велосипеде очень полезна – глядя вдаль и фокусируя взгляд на далеко расположенных предметах, мы тренируем глазную мышцу, тем самым, снижая риск возникновения близорукости. Неоценимо влияние велосипедных прогулок на общее эмоциональное состояние человека. Велосипед способствует укреплению нервной системы. Улучшается настроение и общее самочувствие, мы получаем огромный заряд бодрости, улучшается настроение, общее эмоциональное состояние человека.

Но для того, чтобы занятия велосипедным спортом приносили пользу, а не навредили здоровью, необходимо соблюдать некоторые правила. Не тренируйтесь сразу после еды или непосредственно перед ней. У некоторых при частом катании на велосипеде может возникнуть боль в коленях, так как на них приходится длительная нагрузка. Чтобы эти проблемы не переросли в достаточно серьёзное заболевание, нужно катание сочетать с отдыхом, не нагружать свои суставы работой на износ. К тому же, посильные нагрузки на коленные суставы можно обеспечить правильной регулировкой высоты сиденья и руля. Езда на велосипеде приносит не меньшую пользу чем бег, но еще и большее удовольствие.

**Противопоказания**

Но не стоит забывать и о том, что езда на велосипеде, как и любое занятие, которое направлено на то, чтобы улучшить наше состояние, имеет свои противопоказания и при несоблюдении некоторых правил отрицательное действие на организм человека. К противопоказаниям использования велосипеда относятся следующие (мы перечислим некоторые): нарушение координации, серьёзные заболевания сердечнососудистой системы, поражение сосудов головного мозга (следует проконсультироваться с врачом), ломкость костей, заболеваниях хрящевой и суставной ткани, некоторые формы анемии, когда человек может потерять сознание.

**Вред велосипеда**

Вред велосипеда для колен. Если Вы только начинаете осваивать велосипед, не стоит сразу устраивать заезды на несколько десятков километров, дайте время организму адаптироваться к новому виду нагрузок. В противном случае возможно отрицательное влияние поездок на состояние коленных суставов и не только. Любая физическая нагрузка требует постепенности, это относится и к велоспорту.