***Крутим педали или чем полезна езда на велосипеде?***

«Тот, кто изобрел велосипед, заслуживает благодарности человечества» / Эрнест Хемингуэй

Факты:

Велосипед был изобретен в 1817 г. в Германии.

Китай — самая «велосипедная» страна. На 1 автомобиль приходится 260 велосипедов.

В развитых странах богатые люди ездят на велосипедах в 2,5 раза чаще, чем бедные.

Энергия, затраченная велосипедистом на 1000 км, равняется энергии одного литра бензина.

В современном мире велосипед (байк) становится всё более популярным средством для физической активности у большинства людей.

Велопрогулка – прекрасная идея времяпрепровождения на свежем воздухе. Помимо приятных впечатлений, катание на велосипеде решает множество проблем со здоровьем, особенно у людей, ведущих малоподвижный образ жизни.

Велосипед  лучше тем, что не воспринимается людьми как рутинная работа над своим телом, но как средство передвижения, развлечение со спортивным уклоном. Здесь можно и повеселиться и улучшить свое физическое состояние.

Постоянные поездки на велосипеде приводят к замечательным результатам – эффективной работе сердца, насыщению кислородом, появлению желания быть активным. Повышается общая выносливость организма, человек чувствует себя бодрее и крепче, легче переносит  нагрузки во время рабочего дня.

Кардионагрузка, которую обеспечивает катание на велосипеде, способствует укреплению сердечной мышцы, повышению тонуса сосудов, снижению уровня «плохого» холестерина. Благодаря этому значительно снижается риск сердечных заболеваний, в том числе ишемической болезни сердца. Специалисты провели исследование и пришли к выводу, что при систематических прогулках на байке, риск инфаркта миокарда уменьшается в два раза!

При езде на велосипеде легкие работают гораздо активнее, чем обычно – во время длительных, хотя бы в течение часа, велосипедных прогулок легкие человека работают в полную силу. Благодаря принудительной вентиляции легкие быстрее освобождаются от токсических веществ, которых в избытке практически в любом современном городе. При этом стоит стараться прокладывать свой маршрут ближе к природе и подальше от оживленных дорог.

Регулярные поездки на велосипеде помогают тренировать мышцы ног, груди, спины, рук. Благодаря чему улучшается их форма, одновременно повышается выносливость мышц, фигура становится более подтянутой и упругой.

Людям, имеющим генетическую предрасположенность к варикозному расширению вен, очень полезно крутить педали. В момент совершения вращательных движений ногами кровь начинает активно циркулировать по кровеносным сосудам, нигде не застаиваясь. При этом при езде на велосипеде полностью отсутствует ударная нагрузка, а это полезно для суставов.

Велопрогулки увеличивают поток крови и кислорода к мозгу, что активизирует и восстанавливает действие рецепторов, способствует созданию новых клеток мозга в гиппокампе – области, которая отвечает за память. Кроме этого, писатели, музыканты, художники, руководители и многие другие профессионалы используют велопрогулки для переключения и стимулирования творческого мышления. Ведь благодаря усиленному притоку кислорода в мозг происходит активизация нейронной деятельности.

Езда на велосипеде – самый простой и быстрый способ получить дозу гормонов счастья. Ежедневные велосипедные прогулки помогают человеку справиться со стрессом, снять моральное напряжение и устранить подавленное состояние духа.

Благодаря регулярным физическим нагрузкам на велосипеде, улучшается сон, активнее выводится из организма стрессовый гормон – кортизол, который при частых нагрузках мешает уснуть. Таким образом, велопрогулки помогают избавиться от бессонницы.

Катание на велосипеде заставляет держать равновесие и развивать вестибулярный аппарат, то есть повышается координация.

Нельзя недооценить огромную пользу велопрогулок для  зрения: во время движения оно тренируется и работает в разных режимах.

Почти всегда после хороших велосипедных прогулок появляется желание покушать - признак активного обмена веществ.

Благодаря поездкам на велосипеде улучшается кровоснабжение в органах малого таза, что особенно важно для мужчин в качестве профилактики такой коварной болезни, как аденома.

Велопрогулка это прекрасный семейный досуг, где найдется место каждому. Совместное катание на велосипеде способствует укреплению взаимоотношений в семье, дает возможность дополнительного общения.

Велосипед – это определенно быстрее, чем ходить пешком. Он позволяет самостоятельно прокладывать собственный маршрут, не подстраиваясь под расписание общественного транспорта. Его не надо ежедневно заправлять, как автомобиль, платить налог и страховку, если в велосипеде что-то сломается – то его ремонт не потребует много денег.

Замените автомобиль велосипедом, и тем самым Вы снизите уровень загрязнения городской атмосферы, сэкономите деньги и укрепите свой иммунитет.

Врач-лаборант                                                                     Т.Э.Орехова

УЗ «Осиповичский райЦГЭ»