

Мій друг велосипед

Літо у розпалі, а отже настав час для активних велосипедних прогулянок



ДЛЯ СЕРЦЯ І СУДИН

Велопогулянки — цікавий і корисний для здоров'я активний відпочинок. Він дарує яскраві враження і позитивні емоції. У широкому розумінні велосипедний спорт — це переміщення по землі за допомогою транспортних засобів, які урухомлює м'язова сила людини.

Велопогулянка є доступним і простим різновидом фізичного навантаження, що чинить оздоровчий ефект.

Тривалі велосипедні прогулянки на свіжому повітрі змушують легені людини працювати на повну силу. При цьому кров збагачується киснем, який надходить до клітин головного мозку та інших життєво важливих органів. Найефективнішими вважаються велопогулянки у лісі, оскільки вони сприяють емоційному розвантаженню і позитивно впливають на легені.

Люди з нормальною масою тіла завдяки катанню на велосипеді стають більш витривалими і здоровими. Під час такої їзди найбільш інтенсивно працюють м'язи ніг (до речі, слово «велосипед» походить з французької мови і означає «швидкі ноги»). Крутячи педалі велосипеда, ми безперервно скорочуємо і розслабляємо великі м'язи ніг, що підвищує м'язову витривалість і робить м'язи ніг більш рельєфними. Окрім них у цьому процесі беруть активну участь м'язи, які розташовані на животі. Прес відповідає за правильне положення тіла під час їзди, підтримує спину і забезпечує оптимальний нахил тіла. Тобто сильні м'язи живота зроблять пересування на велосипеді більш комфортним.

Людям з надмірною масою тіла велопогулянка допоможе схуднути і мати гарну фігуру. Рухаючись зі швидкістю 20 км/год, можна спалити близько 700 калорій. Велосипед дозволяє

Велопогулянка — це кардіонавантаження, що примушує серцевий м'яз працювати швидше і перекачувати більше крові. Серце у велосипедистів зміцнюється, кров у судинах не застоюється, а отже ризик розвитку інфаркту міокарда, інсульту і тромбозу знижується. Доведено, що регулярні велопогулянки знижують ризик розвитку інфаркту міокарда до 50%



поєднувати навантаження різного ступеня складності. А враховуючи, що при цьому відсутній тиск маси всього тіла на ноги, значно знижується ризик розвитку захворювань суглобів і судин. Саме тому велосипедні заняття рекомендують людям із захворюваннями опорно-рухового апарату чи варикозним розширенням вен у стані ремісії. Через те, що ноги практично постійно здійснюють обертальні рухи, кровотік у венах посилюється і перешкоджає застою вени у судинах.

Велосипед корисний при вегетосудинній дистонії, оскільки під час катання тренується вестибулярний апарат. Покращене кровопостачання органів малого таза є профілактикою аденоми передміхурової залози у чоловіків.

Велопогулянка допоможе зміцнити імунітет, позаяк регулярні заняття спортом сприяють більшій здатності організму опиратися інфекціям. Згідно з даними статистики люди, які регулярно катаються на велосипеді, менше хворіють на грип та застудні захворювання.

Їзда на велосипеді корисна навіть для очей — погляд вдаль і фіксація на далеко розташованих предметах тренує очний м'яз.

КОМУ НЕ ВАРТО ЇЗДИТИ НА ВЕЛОСИПЕДІ

Утім, як і до будь-яких інших фізичних занять, до велосипедних прогулянок треба ставитися відповідально. Вони небажані при:

- помірних і виражених дегенеративно-дистрофічних змінах в хребті і суглобах (патологічні зміни суглобів, зв'язкового апарату, тканин міжхребцевих дисків і хребцевих сегментів);
- помірному і вираженому сколіозі;
- загостренні захворювань суглобів і хребта;
- опущенні нирок (через вібрацію і трясіння під час їзди);
- жінкам у період вагітності.

Крім того, лікарі радять утримуватися від велосипедних прогулянок людям з діагностованою виразкою шлунка і дванадцятипалої кишки, яка часто кровоточить.

Протипоказаннями також вважають: загострення варикозної хвороби, оскільки при такому навантаженні на нижні кінцівки зростає ризик відривання тромба; діагностовані серцево-судинні недуги (гострий інфаркт міокарда, нестабільна стенокардія, гострі запальні захворювання серця, пороки серця з критичними порушеннями внутрішньосерцевої гемодинаміки, аневризма серця, аорти, аритмії); підвищення температури тіла; тяжка форма артеріальної гіпертензії; менш як рік часу після будь-яких хірургічних втручань; бронхіальна астма; епілепсія; захворювання, що супроводжуються порушенням координації.

Велопогулянки даруватимуть хороший настрій та принесуть лише користь, якщо дотримуватися рекомендацій фахівців та ставитися уважно до свого здоров'я.

Лариса Дедишина