**Преимущества езды на велосипеде**



Езда на велосипеде приносит не только пользу для здоровья, а еще и большое удовольствие. Ездить на велосипеде могут и дети, и взрослые. Поэтому велотренировки являются очень популярными среди людей, желающих поддерживать себя в хорошей физической форме.

**Какие преимущества и польза для здоровья от езды на велосипеде?**

* Езда на велосипеде заставляет организм использовать собственные жировые запасы. Тренировки на велотренажере изменяют баланс холестерина, уменьшая количество липопротеидов низкой плотности.  В свою очередь, это уменьшает риск развития атеросклероза.
  + Тренировки на велосипеде по три раза в неделю в течение 40-50 минут в день позволяют улучшить тонус мышц ног (бедер и икроножных мышц), а также мышц живота, спины, рук и плеч уже в течение первого месяца.
  + Положение тела при езде на велосипеде помогает распределить нагрузку на несколько частей тела. Такая поза облегчает физическое состояние полных людей, исключив большую  нагрузку на коленные суставы. Езда на велосипеде для них оказывается легче, чем бег, не говоря уже о прыжках через скакалку.
  + Одно из основных преимуществ езды на велосипеде то, что здесь нагрузка распределяется не только на ноги, как при беге, но еще и  на руль, сиденье и педали. К тому же, за счет плавного нажимания ног на педали, отсутствует ударная нагрузка, что очень важно для людей, имеющих проблемы с позвоночником или суставами. Поэтому этот вид спорта подходит, в том числе, и людям с больными суставами и избыточным весом.
  + Велоспорт благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему. По сути, езда на велосипеде относится к аэробным упражнениям. Аэробные нагрузки полезны для сердца, кровеносных сосудов и легких. Они тренируют сердце, тем самым снижая риск сердечных проблем
  + Степень заболевания у всех различная, поэтому, подбирая для себя вид физической нагрузки, все-таки лучше посоветоваться со своим лечащим врачом насчет их безопасности и целесообразности.
  + Катаясь на велосипеде, и, проводя таким образом свой досуг, можно путешествовать, общаться с друзьями, знакомиться с новыми людьми, получать новые впечатления и эмоции.  Удовольствие от полученных эмоций при езде на велосипеде поможет  избавиться от беспокойства, депрессии и восстановиться после стрессовых ситуаций.
  + Занятия велоспортом помогают стать более выносливым. Это позволяет более эффективно справляться со своими каждодневными нагрузками и обязанностями.
  + Велосипед позволяет прокладывать новые дороги, не привязываясь к автомобильным. Велосипед — экологически чистый вид транспорта.
  + Велосипед демонстрирует заботу об окружающей среде и собственном здоровье.