

Катание на велосипеде - польза для души и тела!

1. Поездки на велосипеде улучшают сон

Регулярные физические нагрузки позволяют выводить из организма кортизол – так называемый гормон стресса. Поэтому вечерняя поездка на велосипеде поможет вам избавиться от бессонницы, а утренняя - быстро проснуться.

2. Езда на велосипеде улучшает пищеварение

Езда на велосипеде ускоряет обмен веществ, что способствует повышению аппетита и улучшению переваривания пищи. Помните, как хочется кушать после долгой велосипедной прогулки? Так вот, появление аппетита является признаком активного обмена веществ.

3. Поездки на велосипеде улучшают выносливость

Благодаря регулярным поездкам на велосипеде вы повысите общую выносливость организма. Уже через несколько месяцев вы начнете чувствовать себя бодрее, станете легче переносить нагрузки во время рабочего дня, а ваш эмоциональный фон стабилизируется.

4. Велопогулки способствуют снижению веса

Велосипед – лучший друг людей, желающих сбросить лишние килограммы! Во время катания сжигается большое количество калорий, а также уменьшаются нежелательные отложения в области бедер. При этом ваш организм сжигает жир не только во время поездки, но и в течение нескольких часов после нее. А те, кто ездит быстро, но на короткие дистанции, сжигают в несколько раз больше жира, чем те, кто ездят на серьезные расстояния, но медленно.

5. Езда на велосипеде улучшает состояние кожи

Во время поездки на велосипеде ускоряется процесс циркуляции крови, что помогает замедлить старение кожи. Также во время езды создаются идеальные условия для выработки коллагена, замедляющего образование морщин.

6. Поездки на велосипеде повышают мышечный тонус

Регулярно катаясь на байке, вы будете тренировать мышцы ног, груди, спины, рук и живота одновременно. Это поможет вам повысить мышечный тонус и улучшить физическую форму.

7. Прогулки на велосипеде снижают стресс

В процессе катания в организме вырабатывается гормон счастья. Вдобавок к этому, во время велопогулки, как и при занятиях любым циклическим видом спорта, выравнивается дыхание, что способствует приведению мыслей и чувств в порядок.

8. Велопогулки укрепляют нервную систему

Регулярное катание положительно влияет на эмоциональное состояние, улучшает настроение и общее самочувствие, а также придает заряд энергии бодрости. Все это способствует укреплению нервной системы после тяжелого рабочего дня.

9. Катание улучшает мыслительные способности

В процессе езды на велосипеде приток крови и кислорода к мозгу существенно

увеличивается, что активизирует действие рецепторов и способствует созданию новых мозговых клеток в гиппокампе – области, отвечающей за память. Недаром многие творческие люди используют велопогулки для стимулирования мышления.

10. Поездки укрепляют сердечно-сосудистую систему

Катаясь на велосипеде, вы подвергаете себя кардионагрузкам, способствующим укреплению сердечной мышцы, повышению тонуса сосудов и снижению уровня холестерина. Тем самым вы значительно снижаете риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

11. Велопогулки улучшают снабжение клеток кислородом

Во время катания на велосипеде ваша кровь интенсивно обогащается кислородом, поступающим к клеткам головного мозга и жизненно важных органов организма. Немаловажно, что велопогулки улучшают кровоснабжение в органах малого таза, что является лучшей профилактикой такой коварной мужской болезни, как аденома.

12. Поездки на байке улучшают кровообращение

Нормальная частота сердечных сокращений у здорового человека – 65-70 раз в минуту, но во время велопогулок она немного снижается, что позволяет сердцу работать в более эффективном режиме. Благодаря этому улучшается кровообращение и снижается риск развития всевозможных сердечных заболеваний.

13. Велосипедисты реже страдают от варикоза

Людям, имеющим генетическую предрасположенность к варикозному расширению вен, очень полезно крутить педали. Во время вращательных движений ногами, кровь начинает активно циркулировать по кровеносным сосудам, нигде не застаиваясь, что является лучшей профилактикой варикоза.

14. Езда на велосипеде улучшает работу легких

Во время катания ваши легкие работают гораздо активнее, чем обычно. Такая принудительная вентиляция помогает им быстрее освободиться от токсичных веществ, содержащихся в городском воздухе.

15. Катание на велосипеде улучшает зрение

Катание на велосипеде очень полезно для тренировки глаз, поскольку вам приходится постоянно следить за дорогой, переключая взгляд с предмета на предмет. Такая тренировка глазных мышц снижает риск возникновения близорукости и обостряет зрение.

16. Велопоездки укрепляют иммунитет

Тот, кто регулярно проводит свое свободное время верхом на велосипеде, существенно повышает способность организма сопротивляться инфекциям. Благодаря этому велосипедисты реже страдают такими сезонными заболеваниями, как грипп или простуда.

17. Погулки на велосипеде развивают вестибулярный аппарат

Когда вы едете на байке, вам приходится постоянно удерживать баланс и контролировать управление. Все это прекрасно тренирует вестибулярный аппарат и координацию движений.

18. Велосипед экономит время

На велосипеде можно добраться в любое место гораздо быстрее, чем пешком. К тому же, велосипедисту не нужно стоять в пробках и подстраиваться под постоянно меняющееся расписание общественного транспорта.

19. Отсутствие проблем с парковкой

Велосипед не только сможет проехать там, где это не удастся сделать автомобилю, но и поместится где угодно. А значит, в отличие от авто, вы всегда найдете место, где его можно будет припарковать.

20. Велосипед экономит ваш бюджет

Цены на велосипеды довольно демократичны, да и их обслуживание не предполагает серьезных затрат. К тому же, вам не нужно будет тратить на бензин, оплачивать налог и страховку.

21. Велосипед развивает ребенка

Ребенок, который катается на велосипеде, совершенствует ловкость и координацию, что способствует дальнейшему развитию его личности.

22. Вы станете положительным примером для детей

Все дети находятся под влиянием своих родителей. И если они увидят, что вы ведете здоровый образ жизни, катаясь на велосипеде, то обязательно захотят последовать вашему примеру.

23. Велопрогулки укрепляют взаимоотношения

Совместная велопрогулка позволит вам избавиться от раздражений, позабыть о неурядицах и мелких конфликтах, что способствует укреплению взаимоотношений.

24. Вы сможете интересно проводить время с семьей

Велоспорт – это прекрасный семейный досуг, где найдется место каждому. Даже самого маленького ребенка можно взять в увлекательное велопутешествие – достаточно лишь приобрести для него специальное кресло.

25. Вы приобретете друзей

Кроме хорошего здоровья, велосипед положительно влияет и на социальную сторону вашей жизни. Велопрогулки – отличный способ познакомиться с другими людьми, которые смогут стать вашими друзьями, поскольку вас объединяют общие интересы.