



В настоящее время существует множество заботливых родителей, которых мучает один и тот же вопрос – так чем же полезен велосипед для их ребенка. Как известно езда на велосипеде повышает выносливость сердечно-сосудистой системы, причем частота заболеваний и смертей вследствие патологии сердечно-сосудистой системы стоит на первом месте не только в нашей стране. Также необходимо отметить, что благодаря велосипеду нашим современникам удастся еще и беречь свое драгоценное время.

Среди спортсменов, увлекающихся велосипедным спортом распространено такое выражение: «сердце работает как мотор».

Главная цель систематических тренировок на велосипеде заключается в том, чтобы тренирующийся человек даже в старости не знал проблем со своим сердцем и тем более не страдал от перебоев в сердечной деятельности.

Как известно средняя частота сердцебиения у здоровых людей, как правило, равна 65—70 ударов в минуту. Однако благодаря регулярно проводимых на протяжении полутора— двух лет тренировок на велосипеде частота сердцебиений снижается на 8—10 ударов в минуту. А из этого следует, что сердце начало функционировать, не требуя значительных затрат труда и средств, однако давая очевидные результаты. У профессиональных спортсменов, занимающихся велосипедным спортом и участвующих в велогонках на длительные дистанции, бывали случаи, когда частота сердечных сокращений в минуту составляла менее 40 сокращений.

Кстати, имеются свидетельства о том, что благодаря продолжительным передвижениям войск аналогичный пульс отмечался у самого Наполеона Бонапарта.

В чем еще заключается польза велосипеда? Как известно в процессе поездок на

Чем полезен велосипед

Автор: Administrator

28.11.2013 00:00 - Обновлено 08.12.2013 16:44

велосипеде у человека задействовано 206 костей и примерно 600 мышц. Причем в результате поездок на велосипеде отмечается совершенствование различных видов взаимоотношений между самостоятельными частями человеческого организма, кроме того костно-мышечная система у велосипедиста становится более прочной.

К тому же путешествия на велосипеде по живописным местам, быстрая смена пейзажей и полученные эмоции помогают велосипедисту позабыть о насущных проблемах, переключиться на созерцание природного ландшафта, тем самым переводя свою нервную систему в безмятежное состояние.

Кроме того, езда на велосипеде также способствует сбрасыванию лишнего веса.