



ВЕСТНИК

Печатное средство массовой информации
Думы Сладковского сельского поселения и Администрации Сладковского сельского поселения.
Распространяется бесплатно.



ВЕЛОПРОГУЛКА КАК ПОЛЕЗНЫЙ ВИД АКТИВНОГО ОТДЫХА

Одной из проблем нашего времени стал малоактивный образ жизни, постоянные стрессы и проблемы с экологией. Физическая культура направлена на повышение защитных сил организма, его жизненного тонуса, нормализацию функций органов и систем. Оптимальная ежедневная физическая нагрузка организма обеспечивает его полноценную и сбалансированную деятельность. Если вы предпочитаете активный отдых для восстановления эмоциональных и психологических сил, здоровья и трудоспособности обязательно устраивайте велопогулки хотя бы раз в неделю, а лучше каждый день.

Велопогулки – это полезный, приятный и интересный вид активного отдыха, который откроет массу новых впечатлений и позволит начать новую жизнь, полную свежего воздуха, активного движения, позитивного общения и положительного взгляда на окружающий мир. Если у вас еще нет велосипеда, пора купить себе железного коня, чтобы наслаждаться всеми прелестями, который он предоставляет: весной можно устраивать велопогулки, летом можно отправляться в походы на велосипеде, исследовать новые места, ездить по городу, осенью можно неспешно кататься в ближайших парках, когда золотые и красные листья радуют глаз, и даже зимой, в безветренную погоду, приятно время от времени устраивать велопогулки с друзьями.

Велопогулки – это еще и полезное занятие во многих отношениях. В первую очередь это вид отдыха. Во-вторых, велопогулки позволяют находить новые места, это особенно важно для людей, которые проводят мало времени на природе или плохо знают свой город. Катаясь на велосипеде, мы имеем возможность посещать различные достопримечательности, проходить разные маршруты, находить новые красивые места. И, наконец, велопогулки помогают велосипедистам укрепить здоровье. О пользе катания на велосипеде твердят все врачи, уже доказано множество полезных эффектов после велопогулок, которые

рекомендуется проводить почти всем без исключения людям разных возрастов и пола.

Дело в том, что велопогулка – простой, незамысловатый, доступный, легкий и удобный вид физической нагрузки, которая имеет как оздоровительный эффект, так и похудательный, а также увеселительный. Те, кто не страдает лишним весом, от катания на велосипеде становятся более выносливыми, крепкими и здоровыми. Велосипед позволяет сочетать нагрузки разной степени сложности, но исключает давление массы всего тела на ноги, в результате значительно снижается риск развития проблем с суставами и сосудами, поэтому такой вид спорта часто рекомендуют тем, у кого есть заболевания опорно-двигательного аппарата или варикозное расширение вен. Велопогулка – это кардионагрузка, то есть нагрузка на сердце, которая заставляет сердечную мышцу биться быстрее и перекачивать больше крови, сердце укрепляется, кровь в сосудах не застаивается, поэтому риск развития инфарктов, тромбозов и инсультов тоже снижается. Велопогулка – это простой способ укрепить иммунитет, так как регулярные занятия спортом повышают способности человеческого организма противостоять инфекциям, а прогулки на свежем воздухе только улучшают этот эффект. А для тех, кто страдает от лишних килограммов, велопогулки – отличный способ похудеть и приобрести красивую фигуру.

Приведем пример тому, что написано выше. У одного молодого человека из-за травмы были проблемы с пятками: он не мог наступать на пятки, а ходил все время на носках. Ему как-то предложили проехать на велосипеде, и он согласился. Через 10 минут он приехал с улыбкой на лице. Мы спросили у него: почему он такой радостный? Он нам ответил что, когда слез с велосипеда и встал на ноги, пятки болели меньше, чем обычно. Теперь он 3 раза в день ездит по часу на велосипеде. Это было год назад, теперь этот молодой человек ходит на полной ступне.

Велосипед – транспортное средство, для повседневного использования. Велосипед – это один большой плюс: Во-

первых он не выпускает выхлопных газов т.е не загрязняет атмосферу. Во-вторых он помогает вести здоровый образ жизни. В-третьих он позволяет быстро и без пробок добираться до места назначения.

Достаточно ясно, что велоспорт приносит несомненную пользу, но при этом хотелось бы несколько углубиться в данную тему и более конкретизировать положительные моменты от велопробежек.

Исходя из того, что движение велосипеду придается с помощью ног, то можно сразу предположить, что польза для здоровья кроется в проработке мышц ног, так как именно они работают наиболее интенсивно во время велосипедной прогулки. Кстати, слово “велосипед” имеет французские корни и его можно перевести как “быстрые ноги”. При этом езда на велосипеде не только хорошо укрепляет мышцы ног, но также происходит и тренировка выносливости. Кроме этого, велопробежки оказывают положительное воздействие на людей, которые страдают варикозом. В связи с тем, что ноги практически постоянно осуществляют вращательные движения, кровоток в венах усиливается, что мешает застойным явлениям в сосудах.

В общем, польза от велопробежек для ног доказана, но при этом стоит отметить, что она не является основополагающей, так как существует еще масса плюсов, которые в большей мере положительно сказываются на здоровье человека. Например, велосипедные прогулки благотворно влияют на органы дыхания. Так называемое «активное дыхание» дает возможность насытить кровь кислородом, что, в свою очередь, улучшает не только работоспособность человека, но и его память. Также можно отметить такой факт, как увеличение аэрации легких, что особенно полезно курильщикам, так как в этом случае происходит удаление вредных веществ из организма, которые попадают в него при курении табака.

Что касается похудения, то велосипед и здесь выступает в качестве идеального помощника. Осуществляя движение на велосипеде со скоростью около двадцати километров в час, вы можете сжечь порядка семисот калорий. Если же скорость будет выше, то подобная езда на велосипеде быстрее сжигает калории. Поэтому можно рискнуть пойти на рекорд, как в скорости, так и в похудении. Например, некий датчанин по фамилии Ромпелберг умудрился на своем велосипеде преодолеть такую скоростную отметку, как 268 км в час.

Вышеприведенные примеры явно должны зажечь в вашей душе искру, из которой может разгореться пламя любви к велоспорту. Если же сюда добавить еще несколько положительных моментов, то думается, что вы будете четко знать ответ на вопрос: чем полезна езда на велосипеде? Так, прогулки на велосипеде могут помочь при близорукости. Это связано с тем, что во время движения вы периодически переключаете свое внимание с одного объекта на другой, то есть в данном случае меняется фокусировка взгляда и происходит тренировка глазных мышц. Кроме этого, мужчины с помощью велопробежек могут провести профилактику аденомы, а женщинам на ранних стадиях беременности

использование велосипеда может дать такие преимущества, как более легкие роды и меньшее количество отклонений во внутриутробном развитии их ребенка.

Перечислять положительные моменты, связанные с ездой на велосипеде, можно до бесконечности. Главное запомнить, что велосипед – это здоровье, хорошее настроение и общение с окружающим миром. Наконец, любите природу и чаще используйте велосипед, а не машину, так как велосипед является самым экологическим транспортом. Помните, что велосипед купить – это деньги в свое здоровье вложить.

29 апреля в селе Сладковское была организована прогулка на велосипедах. Все участники велопробежки получили заряд энергии, массу положительных эмоций и впечатлений.

