

*Автор: Государственное учреждение "Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения".*



**Езда на велосипеде** - это также отличная кардиотренировка. Велосипед относится к циклическим видам физической нагрузки, которые укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную системы, повышают выносливость, стимулируют работу вестибулярного аппарата, органов зрения и слуха, тренируют мышцы ног, сохраняя подвижность суставов длительное время.

Езда на велосипеде помогает предупредить множество серьезных болезней, таких, как проблемы с сердцем, мозгом, диабет, рак. Вдобавок, катание по красивым местам, единение с природой - это своего рода медитация. Стрессовая работа, тяжелые эмоциональные переживания, неустойчивый эмоциональный фон просто обязаны сочетаться с велопогулками!

Велосипед можно использовать просто для прогулочных поездок или для полезного времяпрепровождения, добираясь с его помощью до магазина, дачи, почтамта, рынка и т.п.

### **Особенности!**

Противопоказания к езде на велосипеде связаны с общими проблемами здоровья, которые мешают безопасно управлять им. Осторожность нужно соблюдать людям с нарушением памяти и внимания, им не следует выезжать на велосипеде на проезжую часть и отдаляться далеко от дома.

Вред может быть и от неправильной экипировки, неправильно выбранного уровня

нагрузки, питания и процесса восстановления.