**Тернопільський обласний центр фізичного здоров'я населення**

**“Спорт для всіх”**

**Чим корисні прогулянки велосипедом**

Велопрогулянки останніми роками набули великої популярності. Доступність цього виду транспорту, поєднання фізичного навантаження і позитивних емоцій під час їзди велосипедом, можливість перебування на свіжому повітрі, що поєднується із дотримуванням прагнення до здорового способу життя і спортивного проведення дозвілля, зробили велопрогулянки однією із складових сучасного життя. Особливо із розвитком відповідної інфраструктури у багатьох містах - поява велодоріжок, велопарковок тощо.

Свої «плюси» велоспорту виставляють i медики. Цей вид спорту, окрім того, що вельми приємний, є й дуже корисним. Він зміцнює легеневу, серцево-судинну, м’язову та нервову системи, тканини кісток, сприяє зниженню ваги, розвиває координацію рухів.

Їздити можна як на простому велосипеді, підкоряючи звичайні простори, так і на більш підготовленому до подолання різних рельєфів та дистанцій. А взимку справжній велосипед чудово заміняє велотренажер, де можна займатись, не виходячи з дому.

Велопрогулянкам фахівці радять приділяти денні та вечірні години: з 11 до 12.30, з 14 до 16, із 17.30 до 18. В цей час організм краще сприймає навантаження. Велотренуваннями в денні години ви більше впливаєте на розвиток м’язової тканини та роботу серцево-судинної системи, а у вечірні – на жирові відкладення.

Займайтесь 3-4 рази на тиждень через день. Для велопрогулянок достатньо від 40 хвилин до 1,5 години, але це залежить від вашого самопочуття і тренованості. Не варто зразу давати організму максимальне навантаження, бо ризикуєте проходити декілька днів на напівзігнутих ногах від болю у м’язах.

Велопрогулянки можна проводити на різній швидкості. Якщо ви будете їхати повільно, час тренування можна трохи збільшити, швидка поїздка забере більше енергії, але на неї витрачається менше хвилин. Людям більш поважного віку корисні велопрогулянки впродовж 40 хвилин 1-2 рази на тиждень, а от діти можуть кататись на велосипеді по 30-40 хвилин щоденно, бажано у вечірні години.

Для занять велопрогулянками існують декілька протипоказів та обмежень. При хворобах ендокринної системи достатньо прогулянок до півгодини у повільному темпі. Обмеження існують для людей із захворюваннями серцево-судинної системи, таких, як тахікардія, інфарктні стани, слабкість серцевого м’яза, анемія.

Тим, хто хворий на астму, велопрогулянками краще не займатись. Людям з великою втратою зору теж не потрібно сідати на велосипед. Протипоказами є хвороби ревматоїдного плану: запалення суглобів, хвороби системного характеру. А от, навпаки, корисні велопрогулянки тим, у кого хребет зі слабкою м’язовою системою, невисокі координаційні здібності.

Підготувала Олена Гикава.

Фото з мережі Інтернет