



Вы, наверное, и не догадываетесь, что велосипед помимо того, что очень удобное и экологически чистое транспортное средство, является также превосходным сподвижником в борьбе с различными заболеваниями сердца и сосудов. При постоянных и систематических занятиях в виде прогулок на железном коне вы в два раза снижаете риск возникновения инфаркта. Только подумайте, это совсем не маленькая цифра. Благодаря же чему формируется такой эффект? В первую очередь, благодаря самой по себе полезной в меру физической нагрузке. Кроме того, планомерная продолжительная физическая активность, которая очевидна при езде на велосипеде, заметно сокращается степень выработки вредного LDL-холестерина, чрезмерное количество которого в нашем организме может спровоцировать формирование склероза кровеносных сосудов. В то же время при езде на велосипеде вырабатывается в больших количествах полезный HDL-холестерин, он нужен для того, чтобы организм работал на профилактику склероза сосудов. Ну а кроме всего прочего само наше сердце при постоянной и своевременной постепенной езде на байке работает в гораздо более экономном режиме. Также нагрузки, провоцируемые кручением педалей, способствуют поддержанию в тонусе мышц ног и самого тела, равно как и сердечной мышцы внутри.

В процессе кручения педалей мышца сердца начинает более часто сокращаться. Постоянное катание на байке само по себе держит в тонусе сердечную мышцу, тренируется ее выносливость. Конечно, не стоит при этом забывать простое правило – во всем нужна мера. Если чересчур стараться, выматывая себя на километровых забегах, то никакой пользы для сердца не ждите, более того, возможен даже скорее вред, кроме того, при таких нагрузках будут снижаться природные защитные силы организма.

В современный век бешеного ритма и постоянных нововведений очевидно, что человек, как и его здоровье, находятся в постоянной угрозе стрессовых ситуаций, что провоцирует неизгладимый ущерб нервной и сердечно-сосудистой системе. Опять-таки «убежать» от стрессов можно сев на железного двухколесного коня. Поступательные, ритмичные и монотонные движения ног в круговом направлении подсознательно приводят к гармонии в эмоциональном плане, стабилизируя работу всего организма. Катание на велосипеде станет отличным выходом, если хочется уйти от рутинных проблем и хлопот.

