Велосипед придумали еще в 19-ом веке и до сих порт он не теряет востребованности и актуальности. Велосипед не требует топлива, а значит экономит деньги. Он не выбрасывает загрязнения в окружающую среду. Кроме того, он гораздо компактнее, чем другие транспортные средства, к примеру, автомобиль. А главное преимущество в том, поездка на велосипеде – это польза для здоровья. Поэтому данное транспортное средство очень популярно среди людей. Примерно 1,5 млрд. из семи миллиардного населения планеты ездят на велосипеде.



В чем для женщины заключается польза от велосипеда?

Поездка на велосипеде дает пользу всему организму. Поэтому пора купить шоссейные велосипеды
для всей семьи и вести здоровый образ жизни. По указанной ссылке вы можете выбрать

в онлайн магазине различные модели шоссейных велосипедов.

Среди главных плюсов велосипедных поездок являются:

1) Здоровье сердечной мышцы. При поездке на велосипеде ваше сердце интенсивно сокращается. В результате увеличивается его выносливость и укрепляется работа всей сердечнососудистой системы. Но не слишком усердствовать. Требуется начинать с коротких прогулок на велосипеде, иначе можно навредить. Ко всему нужно привыкание.

2) Расширение кругозора. При катании на велосипеде вы расширяете свои знания об окружающей местности. Сначала катаетесь вокруг дома, потом ездите по району, а затем уже отправляетесь на длительные расстояния. Пейзажи и новые виды позволят вам расширить свой кругозор. Длительные поездки, конечно, совершать в компании единомышленников. Тогда вы получите общение, море позитива и новые ощущения.

3) Красота тела. При вращении педалей велосипеда нагружаются мышцы таза, живота, бедер. При этом сжигается довольно много калорий. Размеренная часовая поездка на скорости примерно 20 километров в час позволяет сжечь до 500 калорий.

4)Предупреждение близорукости. Поездка на велосипеде также тренируется внимательность. Вам нужно будет смотреть вперед и по сторонам. Ведь нужно контролировать приближающиеся автомобили и препятствия на пути. При этом всегда работают мышцы. В результате попеременного изменения фокусного расстояния улучшается зрение и идет профилактика остроты зрения.

5) Позитив и отличное настроение

При катании в парке можно наблюдать за гуляющими детьми, растениями, птицами и т.п. Такая обстановка заряжает вас энергией на длительное время.

6) Профилактика варикозного расширения вен

Если у вас есть варикозное расширение вен, то можно крутить педали для профилактики. При этом улучшается циркуляция крови в венах и снижается число узлов с застоями крови. Велосипедные тренировки являются хорошей профилактикой варикоза. Да и в том, случае, если у вас нет варикоза, катание на велосипеде будет отличной профилактикой.

7) Отдых перегрузок и стрессов. Велосипед легко приведет нервную систему в нормальное состояние. На таких прогулках вы забываете о своих проблемах, думаете о будущем, получаете удовольствие от короткого одиночества. Статистика показывает, что велосипедисты – это люди, устойчивые к стрессовым ситуациям. Это весомая причина в пользу езды на велосипеде.

8) Координация движений. Люди, которые увлекаются велосипедным спортом, имеют лучшую координацию движений и чувство равновесия.

9) Внимание мужчин всегда привлекает девушка на велосипеде. Грудь вперед, ровная спина, красивые ноги, перемещающие педали, а также привлекательная попа на сидении. Любой мужчина будет засматриваться. Если грызть крекеры и сидеть перед телевизором, то такого внимания мужчин точно не будет. А может быть увлечение велосипедом вообще поможет повстречать вторую половинку?

10) Быстрота реакции. Велосипедисты и водители прочих ТС на дороге довольно часто попадают в ситуации, когда нужно быстро принимать решение. В результате велосипедисты быстро ориентируются во внештатных ситуациях.