**Физическая активность и велосипед**

Физическая активность - вид деятельности человеческого организма, при котором активация обменных процессов в скелетных (поперечно-полосатых) мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве. Как физиологический процесс физическая активность присуща любому человеку. Она может быть низкой, если человек осознанно или вынужденно ведет малоподвижный образ жизни и, наоборот, высокой, например, у спортсмена. Низкая физическая активность (гиподинамия) может стать причиной развития мышечной атрофии. Если гиподинамия сочетается с погрешностями в пищевом рационе (прием высококалорийной пищи в большом количестве) это неминуемо приведет к развитию ожирения. Высокая – сопровождается увеличением мышечной массы (гипертрофией), укреплением костей скелета, повышением подвижности суставов. Следует помнить и об оптимальной физической активности, которая позволяет человеку сохранять или улучшать свое здоровье, снижать риск возникновения заболеваний, в том числе и неинфекционных. Оптимальная физическая активность может быть достигнута за счет ходьбы, бега, занятия подвижными видами спорта, танцами, а также выполнением гимнастических упражнений.

Физическая активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни. Она делает человека не только физически более привлекательным, но и существенно улучшает его здоровье, позитивно влияет на продолжительность жизни, в первую очередь активной ее части. Риск развития у него опасных для жизни заболеваний сосудов сердца и мозга, сахарного диабета, рака является достоверно более низким.

По данным медиков регулярная физическая активность обеспечивает:

• снижение риска:

- внезапной смерти, в первую очередь ранней, острых сосудистых заболеваний сердца и мозга;

- артериальной гипертензии (при ее наличии – обеспечивает более качественный контроль артериального давления);

- сахарного диабета 2 типа (при его наличии – обеспечивает более качественный контроль за его течением и развитием осложнений);

- рака толстой кишки;

- психических нарушений (тревожно-депрессивных состояний).

• улучшение:

- контроля массы тела;

- прочности костной ткани (профилактика остеопороза);

- качества жизни.

Выбор вида физической активности зависит от многих факторов: предпочтений, увлечений, состояния здоровья, наличия спортивных сооружений. Но есть один вид физической активности, который все, от мала до велика, воспринимают с радостью и не считают нагрузкой. Конечно же, речь пойдет о первом в жизни транспорте многих из нас – о велосипеде*.* Тем более, что последние несколько лет очень популярной стала езда на велосипеде, и не только у молодых людей, но и у лиц более старшего возраста. И причин этому достаточно много. Вот некоторые из них, которые, возможно, повлияют на ваш выбор в пользу велосипеда.

Итак, какую пользу приносит езда на этом двухколесном виде транспорта?

**Сэкономите время и доберетесь до места быстрее.** Передвигайтесь на велосипеде по крупным городам вы избежите длительного стояния перед светофорами, в пробках, не придется ехать в объезд – ваш путь всегда будет прямым, а скорость передвижения будет зависеть только от ваших умений.

**Улучшает сон.** Поездка на велосипеде рано утром может показаться изматывающей, но она даст вам качественный сон, когда вы вечером, наконец, доберетесь до постели. Исследователи предлагали людям, ведущим сидячий образ жизни и страдающим от бессонницы, ездить на велосипеде 20-30 минут через день. Результат: время, необходимое для того, чтобы заснуть, сократилось вдвое, а время сна увеличилось почти на час.

**Помогает выглядеть моложе.**Ученые обнаружили, что регулярные поездки на велосипеде защищают кожу от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей и уменьшают признаки старения. Дерматологи так объясняют это: циркуляция крови, благодаря физической активности, более эффективно доставляет кислород и питательные вещества в клетки кожи и вымывает вредные токсины. Упражнения создают внутри организма идеальную среду, оптимизируют выработку коллагена, который предотвращает появление морщин и ускоряет процессы заживления.

Однако, перед тем, как выезжать, не забудьте покрыть лицо солнцезащитным кремом.

**Улучшает пищеварение.** Как утверждают медики, преимущества велосипеда заходят глубоко вовнутрь.

Физическая активность помогает уменьшить время, за которое пища проходит через толстый кишечник. В результате сокращается количество воды, всасываемое обратно в организм; стул получается более жидким и легче проходит,- так объясняют этот эффект гастроэнтерологи.

**Увеличивает силу интеллекта.** Нужна искра в сером веществе? Тогда вперед - крути педали! Улучшение состояния сердечно-сосудистой системы в результате занятий велосипедом приводит к улучшению результатов умственных тестов на 15%. Это потому, что езда на велосипеде помогает строить новые мозговые клетки в гипоталамусе - это часть мозга, ответственная за память, которая начинает деградировать после 30 лет.

Улучшается приток крови и кислорода в мозг, что возбуждает рецепторы и приводит к их регенерации. Это объясняет, почему езда на велосипеде предотвращает болезнь Альцгеймера,- говорит автор исследования, проф. Артур Крамер.

**Побеждает простуду.**Цитрусовые, молоко и мед – это хорошо при простуде. Но велосипед - вот что позволит забыть о простуде и докторах. Ученые утверждают, что умеренные упражнения повышают активность иммунных клеток, их готовность отразить инфекцию. Согласно исследованию, проведенному в Европе, люди, ездящие на велосипеде по 30 минут в день, 5 дней в неделю, бывают на больничном в два раза меньше, чем любители дивана и телевизора. Кто катается, тот не простужается.

**Увеличивает продолжительность жизни.**Исследователи сравнили несколько сотен идентичных близнецов и обнаружили, что те из них, кто совершал три 30-минутные поездки на велосипеде в неделю, были на 9 лет "биологически моложе" своих братьев и сестер. У людей, регулярно выполняющих физические упражнения, значительно ниже риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2-го типа, всех видов рака, повышенного артериального давления и ожирения. Организм начинает более эффективно защищать сам себя и регенерировать клетки.

**Спасает планету.**На месте парковки одного автомобиля можно запарковать 20 велосипедов. На производство велосипеда расходуется около 5 % материалов и энергии, расходуемой на производство автомобиля. Загрязнение окружающей среды от велосипеда - нулевое. Велосипеды эффективны, вы едете в 3 раза быстрее, чем шли бы пешком, затрачивая примерно столько же энергии. Если посчитать "расход топлива", он составит примерно 0,047 л на 100 км. Все благодаря соотношению веса: вы примерно в 6 раз тяжелее, чем велосипед, но авто в 20 раз тяжелее, чем вы.

**Улучшает сексуальную жизнь.** Физическая активность улучшает здоровье кровеносных сосудов, что может привести к усилению секс-драйва. Одно исследование Корнуэллского университета показало, что сексуальная активность атлетов соответствует возрасту на 2-5 лет моложе. Женщины в хорошей физической форме отодвигают менопаузу примерно на такое же время. Ученые утверждают, что мужчины старше 50, ездящие на велосипеде хотя бы 3 часа в неделю, имеют риск импотенции на 30 % ниже, чем те, кто не занимается физкультурой.

**Положительно влияет на потомство.**Будущий малыш получит от поездки не меньше пользы, чем беременная женщина. Будущие мамы, регулярно занимающиеся упражнениями, рожают легко и без осложнений, быстрее восстанавливаются и в целом лучше себя чувствуют в период беременности. Не вызывает сомнения утверждение специалистов, что умеренная физическая активность, такая, как езда на велосипеде, в период беременности помогает поддерживать в хорошей форме организм матери и защищает плод.

**Укрепляет сердце.**Медики давно доказали, что регулярная езда на велосипеде снижает риск сердечных заболеваний на 50 %. По данным ВОЗ можно было избежать около 10 тысяч смертельных сердечных приступов ежегодно, если бы люди поддерживали хорошую физическую форму. Езда на велосипеде всего 35 км в неделю снижает риск сердечных заболеваний более, чем вдвое по сравнению с теми, кто не занимается.

**Велоспорт все более безопасен.**Все больше людей садятся на два колеса. Уровень использования велосипедов во многих странах мира сейчас самый высокий за последние несколько десятков лет. Мы все больше видим велосипедистов на улицах наших городов.

**Ваша работа станет в радость.** Учеными доказано, что сотрудники, занимающиеся физкультурой перед работой или после ее, лучше управляют своим временем и рабочей нагрузкой, физическая активность повысила их мотивацию и способность справляться со стрессом.

**Катимся подальше от рака.** Есть много подтверждений тому, что любая физическая активность полезна для предотвращения рака, но некоторые исследования показали, что езда на велосипеде особенно эффективно поддерживает ваши клетки в порядке. Долгое исследование, проведенное финскими учеными, показало, что мужчины, тренирующиеся на умеренном уровне хотя бы 30 минут в день, имеют вероятность рака наполовину меньше, чем те, кто не занимается упражнениями. Какой же умеренный вид физической активности был указан в этом исследовании? Езда на велосипеде на работу. Другие исследования показали, что женщины, регулярно ездящие на велосипеде, имеют вероятность рака груди ниже на 34 %.

**Снижает вес.**Многие люди, желающие снизить свой вес, полагают, что пробежки - это наилучший способ начать худеть. Да, пробежка сжигает очень много жира, но если вы весите намного больше, чем вам хотелось, то пробежка жестко ударит по организму. Каждый раз, когда ваша нога ступает на землю во время бега, ваше тело воспринимает нагрузку, эквивалентную двукратному или трехкратному весу. Если вы весите 100 кг, получается приличный удар. Вместо этого садитесь на велосипед и крутите педали: большая часть веса сядет на седло, скелет не будет подвергаться таким ударам. Пробежки могут подождать.

**Приятное и здоровое общение с семьей.**На велосипедах можно кататься всей семьей. Самых маленьких можно усадить в специальное кресло, старшему поколению тоже ничто не мешает присоединиться, поскольку нагрузка на суставы невелика. Исследования показывают, и это не удивительно, что выбор физической активности родителей влияет на детей. Если ваш ребенок видит, что вы регулярно ездите на велосипеде, он будет знать, что это нормально, и захочет последовать вашему примеру. Тем более в раннем детстве почти каждый имел трехколесный велосипед, и езда на нем всегда была удовольствием! Так не стоит отказывать себе и своей семье в удовольствии, даже повзрослев.

**Едим без чувства вины.**Все знают, что физическая активностьспособствует сжиганию дополнительных калорий. Если в вашей жизни есть место гиподинамии или лишнему весу, то велосипед – это то, что нужно. Вы забудете о гиподинамии, а лишний вес уйдет, даже если вы не измените свой рацион питания.

Вы контролируете вес? Но в случае дружбы с велосипедом вы получите прекрасный повод полакомиться продуктами, которых вы обычно не употребляете: сладости, торты, выпечка. Лишние калории «убегут» из под колес велосипеда, а вы не будете страдать чувством вины.

**Совершает творческий прорыв.**Писатели, музыканты, артисты, менеджеры компаний, профессионалы всех типов используют физическую активность, чтобы снять ментальные блоки и принимать правильные решения. Исследование показало, что всего 25 минут аэробных упражнений усиливает, как минимум, один вид творческого мышления. Это объясняют притоком кислорода в мозг в то время, когда это очень важно, возбуждением нервных клеток и пространством, в котором можно дышать, подальше от суматохи и давления "реальной жизни".

**Улучшает физическую форму без огромных усилий.**Регулярные ежедневные поездки на велосипеде приносят огромную пользу, которая оправдывает отказ от дорогого абонемента в фитнес-центр. По данным организации "Национальный форум Фонда ишемической болезни сердца" (США), регулярно тренирующиеся велосипедисты имеют физическую форму, характерную для людей на 10 лет моложе.

**Усиливает работу легких.**Известно, что легкие работают значительно больше, когда человек едет на велосипеде. Взрослый человек на велосипеде использует примерно в 10 раз больше кислорода, чем, если бы он сидел перед телевизором такое же время. Регулярные занятия на велосипеде укрепляют сердечно-сосудистую систему, учат сердце и легкие работать более эффективно и доставлять больше кислорода, когда это нужно. Это означает, что вы сможете выполнить большую нагрузку с меньшим усилием. Как вам это?

**Сжигает жир.**Врачи спортивной медицины обнаружили, что скорость метаболизма - эффективность, с которой организм сжигает калории и жир - не только повышается во время езды на велосипеде, но и остается высокой несколько часов после нее. Даже после езды на велосипеде в течение 30 минут вы будете сжигать больше калорий еще несколько часов после остановки. По мере улучшения вашей физической формы, преимущества станут более глубокими. Недавние исследования показали, что велосипедисты, включающие быстрые интервалы в свои тренировки, сжигают жир в 3,5 раза быстрее, чем те, кто ездит с постоянной низкой скоростью. Но это в том случае, что если нет планов побить мировой рекорд по скорости передвижения на велосипеде через пару поездок после начала езды на велосипеде. Помните о правиле «трех П».

**Полезная вредная привычка.**  Замените вредную зависимость - курение, алкоголь, чрезмерное потребление шоколада - позитивной зависимостью от велосипеда. Результат? Вы станете более счастливыми и более здоровыми, измените свою жизнь и усилите ее хорошие стороны.

**Заводите друзей и будьте здоровы.**Социальная сторона катания может принести не меньше пользы, чем, собственно, упражнение. Исследователи обнаружили, что общение высвобождает гормон окситацин, смягчающий реакцию "сражаться или убегать". Другое исследование показало, что у людей, имеющих много друзей, риск ранней смерти ниже на 60%, меньше артериальное давление и крепче иммунная система. Результаты были так значительны, что исследователи заключили, что отсутствие друзей или близких доверенных людей так же вредно для здоровья, как курение или избыточный вес. Добавьте сюда элемент фитнеса, присущий велосипеду, и вы на пути к победе.

**Будьте счастливы.**Даже, если у вас плохое настроение, когда вы садитесь на велосипед, через несколько километров оно улучшится. Любая физическая активность от легкого до среднего уровня высвобождает естественные эндорфины, которые улучшают самочувствие, помогают противостоять стрессу и дают ощущение счастья. Вот почему сегодня участковые врачи рекомендуют терапию физическими упражнениями от депрессии в четыре раза чаще, чем несколько лет назад. Всего трех сеансов в неделю по 30 минут может быть достаточно, чтобы дать человеку душевный подъем.

**Устали? Отправляйтесь кататься!** Звучит не логично, но если вы слишком устали, чтобы кататься, лучшее, что вы можете сделать, это пойти кататься. Физическая активность даже в течение нескольких минут на удивление вернет вам бодрость. Обзор 12 исследований, изучавших связи между усталостью и физическими упражнениями, выявил, что упражнения напрямую снижают уровень усталости.

**Повышает романтику в отношениях с партнером.**Не важно, что ваш темп езды различается - езжайте помедленней и получите удовольствие от общества друг друга. Многие пары устраивают одну или две поездки-свидания в неделю. И это имеет смысл, движение приводит к выделению гормонов, дающих хорошее самочувствие, после поездки вы испытаете теплые чувства друг к другу, даже если он не опускает сиденье туалета или ее волосы опять забили раковину. Совместная поездка - это и хорошая возможность поговорить. Это лучше, чем смотреть сериалы по телевизору, не правда ли?

**Не зависит от погоды.**Дождь, солнце, ветер - забудьте прогнозы, кататься можно практически в любую погоду. Просто снимите или добавьте лишний слой спортивной одежды и посмотрите на погоду, как на препятствие, которое можно и нужно преодолеть.

Нередко можно слышать мнение, что велосипед можно заменить велотренажером, многие именно так и поступают. Но…

* Велосипедная поездка не имеет присущей тренажеру монотонности. Какой фитнесс - зал сравнится с природой?!
* Во время катания человек не заперт в «четырех стенах».
* При поездке на велосипеде тренируется вестибулярный аппарат и чувство равновесия, чего не бывает на тренажере.
* На природе время, проведенное в седле, летит гораздо быстрее, чем в спортзале.
* Чем полезна езда на велосипеде, так это адреналином. Адреналин при поездке (особенно по бездорожью) вырабатывается в больших количествах, и его влияние помогает сбросить больший вес, тренировать нервную систему гораздо активнее, чем «сонная» работа за тренажером.
* При поездке все органы чувств работают, так как виды быстро меняются, изменяются звуки, запахи. Эта смена картинок положительно влияет на работу головного мозга, это гораздо эффективнее способствует расслаблению и улучшению сна, чем музыкальный фон в фитнесс-зале.
* Конечно, велотренажером можно пользоваться при ненастье, сильных морозах, но лучше в этом случае менять тип нагрузки, например, на плавание. Хотя велосипед трудно чем-нибудь заменить, особенно если езда на велосипеде используется с целью профилактики заболеваний. Ни для кого не секрет, что велосипед – это двухколесный доктор.
* Велосипед – отличное средство профилактики тромбофлебита, обострения остеохондроза, атонии кишечника, снижения иммунитета, появлению застойных явлений в бронхолегочной системе, простудных заболеваний, сердечной и дыхательной недостаточности.
* С физиологической точки зрения, езда на велосипеде:

- увеличивает кардионагрузки, что ведет к укреплению тонуса миокарда, эластичности стенок артерий, сердце привыкает к режиму длительной невысокой нагрузки – снижается сердечный выброс, сердце «изучает» свои резервы, что ведет к улучшению кровообращения;

- улучшает оксигенацию (снабжение кислородом) органов и тканей, в том числе мышц и головного мозга;

- снижает уровень холестерина, очищает сосуды, уменьшает риск инфарктов и инсультов;

 - регулярные периодические сокращения мышц ног заставляют работать клапаны в венах, что предотвращает застой в расширенных венах при варикозной болезни и предотвращают ее прогрессированию;

- это постоянная тренировка глазных мышц, «перефокусировка» с близких предметов на более далекие. Это превосходное средство отдыха от компьютерной работы;

- тренирует органы равновесия, улучшает координацию движений;

**-** способствует выделению эндорфинов, или «гормонов счастья», которые приносят удовольствие. Поэтому поездка – прекрасный способ отвлечься от проблем и снять стресс. Кроме того, организм сам не даст вам думать о «чем попало», так как втянет мысли в работу.

- улучшает кровообращение головного мозга и его срединных структур улучшает память, стимулирует мышление. С другой стороны, утренняя велосипедная прогулка – отличный способ проснуться.

Надеемся, что смогли убедить вас в пользе велосипедных поездок, и вы решитесь покрутить педали для профилактики заболеваний и оздоровления организма. Если это так, то при езде на велосипеде необходимо соблюдать некоторые правила:

- ваш велосипед всегда должен быть в исправном состоянии и перед каждой поездкой в этом нужно убедиться;

- в целях безопасности для поездок используйте обувь без шнурков, узкие спортивные брюки, чтобы предупредить наматывания на цепь или захват спицами деталей одежды;

- звонок должен быть в исправном состоянии – нужно предупреждать пешеходов о своем приближении, ведь в вашем городе может не быть велодорожек и придется ехать по тротуару;

- через дорогу нельзя переезжать на велосипеде: нужно спешиться и перевезти велосипед;

- необходимо иметь головной убор и защитные пластиковые очки;

 -приобрести небольшой рюкзак, в который положите минеральную воду, плитку шоколада (НЗ в случае потери сил), мобильный телефон;

 - выбор маршрута лучше планировать так, чтобы обратная половина пути была более легкой;

 - во время поездки нужно уделять важное внимание ритмичному дыханию и правильной посадке. В случае необходимости лучше устроить перерыв, чем продолжать путь через силу;

 - если во время поездки почувствовали слабость, головокружение или стало трудно дышать – нагрузка чрезмерна, ее интенсивность необходимо снизить или вовсе прекратить занятия; о чрезмерности упражнений свидетельствует также продолжительность восстановительного периода более 10 минут;

 - во время поездки не отвлекайтесь на постороннее действия (чаще всего разговоры) – это уменьшит вероятность травматизма.

 Велосипед способен подарить здоровье на долгие годы, но если это не ваш вид физической активности, то периодически меняйте виды физических упражнений (пешие прогулки, плавание и т.п.), тем самым Вы устраните элемент монотонности в занятиях, уменьшая вероятность прекращения занятий.

 Поощряйте физическую активность своих близких, особенно детей с раннего возраста. Пусть физические упражнения станут привычкой, что поможет Вашим детям поддерживать здоровье в течение всей их жизни

Стимулируйте и подбадривайте себя: ставьте перед собой маленькие и большие цели, а достигнув их, отмечайте их как праздничные события

 Помните, физическая активность является важным и действенным инструментом в сохранении и улучшении Вашего здоровья, а потому она должна стать неотъемлемым атрибутом Вашей жизни!

Подготовила инструктор–валеолог Защеринская Н.В.