Автор: Administrator
17.01.2013 11:40 -

Катание на велосипеде может стать столь же полезно, как бег, и все же, далеко не каждому человеку врачи разрешат совершать значительные беговые нагрузки, а вот езда велосипед в рамках нормального уровня никому и никогда не помешает. Конечно, велотренажер вы увидите в каждом спортзале, однако наматывание мнимых километров на нем не может сравниться с катание по лесу или парку, даже просто по городу.

На первый взгляд может показаться, что при кручении педалей вся основная нагрузка отходит на ноги, однако это не так, при езде на велосипеде работает каждая группа мышц во всем теле. Немаловажное значение стоит отвести тому, что значительно укрепляются мышцы живота, потому вполне резонно кататься на велосипеде, чтобы натренировать пресс перед родами, кроме того, после родов с помощью часовой прогулки на велосипеде каждый день можно быстро вернуть прежний вид вашему дряблому животику.

Женщины обожаю носить высокие каблуки, ни для кого это не секрет, только вот чревато это таким заболеванием как варикозное расширение вен, при данной проблеме доктора тоже советуют совершать прогулки на велосипеде. Все потому, что вы совершаете постоянные движения ногами, отчего кровь начинает быстрее двигаться по венам, не образуя застоев. Потому, когда у вас в семье по женской линии все женщины страдали варикозом, да и у вас появляются первые признаки этого недуга, не пренебрегайте ездой на велосипеде, это достойная профилактика.

Важно, чтобы вы не начинали свои тренировки сразу после того, как пообедали или поужинали, чтобы сжечь несчастные калории, или прямо до еды, чтобы нагнать аппетит. А чтобы достичь долгожданного результата похудения, питайтесь низкокалорийной едой и соблюдайте режим.

Более того, езда на велосипеде станет отличным вашим сподвижником в достижении лучшего эмоционального подъема и настроения. Езда на этом виде транспорта формируют стимул организма к стабилизации работы нервной системы, совершая

каждодневные прогулки на велосипеде вы сами не заметите, как мысли и сомнения, которые вас постоянно одолевают, сходят на нет, а повседневная рутина становится просто незначительной мелочью, настроение и жизненный тонус повышаются, вы ощущаете что ваше самочувствие значительно улучшились. В «виновниками» таких ваших перемен являются эндорфины, которые вырабатываются гормональной системой.