**Как велосипед влияет на здоровье**

Езда на велосипеде – это активный отдых и универсальный вид спорта, доступный всем независимо от пола, возраста, физических возможностей. Катание на таком виде транспорта благоприятно влияет на все системы организма человека, тренирует пресс, мышцы спины, ног, плеч. Благодаря велосипедным прогулкам тело станет подтянутым и приобретет красивый рельеф. Но и это еще не все!

1. Тренировка сердца. У профессиональных велосипедистов пульс в спокойном состоянии ниже, чем у нетренированных людей. Велоезда снижает вероятность инфаркта на 50%.

2. Похудение. При помощи двухколесного друга можно сбросить лишний вес не в душном и скучном тренажерном зале, а во время увлекательных велопрогулок на свежем воздухе.

3. Профилактика варикоза. При педалировании активизируется кровообращение, что предупреждает образование застоев в сосудах.

4. Борьба с вегетососудистой дистонией. ВСД часто беспокоит людей, которые ведут малоподвижный образ жизни. А мышечная активность при велоезде улучшает работу вегетативной нервной системы.

5. Эффективный антистресс. Велопрогулки проветрят голову от проблем, поднимут настроение и выведут из состояния апатии и депрессии.

6. Польза для мужского и женского здоровья. Улучшение кровообращения в области таза – хорошая профилактика аденомы простаты. А велосипедистки, по статистике, легче переносят беременность и роды.

7. Развитие легких. Частые прогулки на велосипеде увеличивают объем легких и облегчают дыхание даже при нагрузках.

8. Улучшение зрения. Велосипедисту нужно постоянно следить за дорогой, чтобы молниеносно среагировать на препятствие. Это тренирует глазные мышцы и предупреждает проблемы со зрением.

Пользу от езды на велосипеде можно перечислять долго. Отправившись на велопрогулку, вы ощутите все эти благоприятные факторы на себе.