

detkityumen.ru

Сколько вреда от велосипеда?

Кажется, все на свете знают, что кататься на велосипеде полезно. Но в чем именно заключается польза, задумывается далеко не каждый. И редко кто скажет, что катание иногда может быть опасным. Чтобы разобраться в рисках езды на всенародно любимом виде транспорта, мы обратились к **заведующей отделением ЛФК Тюменского кардиоцентра Татьяне Митрофановой**.

укреплении мышц ног, сердечно-сосудистой системы, профилактике варикоза и лишнего веса. Езда на велосипеде — отличный способ **закаливания и повышения иммунитета**. Катание по открытой местности **полезно для глаз**: всматриваясь в даль, человек тренирует глазную мышцу. Не говоря уже о том, что такое времяпровождение обеспечивает огромный **заряд бодрости, хорошее настроение и общее эмоциональное состояние**.

Однако **неподготовленные длительные велопогулки** могут стать рискованным предприятием для людей, ведущих **сидячий образ жизни, лиц старше 40 лет и тех, кто страдает заболеваниями сердца и артериальной гипертонией**, утверждает врач Татьяна Митрофанова. Езда на велосипеде – это нагрузка, и неподготовленным людям может быть сначала очень тяжело.

Ни для кого не секрет, что велосипед часто **связан с травмами**. В состоянии покоя он не слишком устойчив и может упасть вместе с велосипедистом, а во время движения с него можно свалиться при резком торможении или при потере управления. Последствия падений могут быть различными – небольшая ссадина, царапина или более серьезные травмы, включающие вывихи и переломы. **Езда в гору или по тряской дороге может оказывать вредное воздействие на позвоночник**, особенно велик такой риск у любителей спортивных велосипедов. «На таких велосипедах ездят в наклон. Подобное вынужденное воздействие в течение длительного времени отрицательно влияет на позвоночник», – говорит врач.

правила дорожного движения и используя средства защиты. Велошлем, перчатки, наколенники и очки существенно снизят вред случайных травм.

Велопогулки могут быть причиной **проблем с коленными суставами**. При циклическом движении происходит трение одной кости о другую в местах их сочленения. При не слишком интенсивных движениях хрящевая ткань успешно защищает кости от износа. В случае, когда однотипные движения происходят слишком часто, трение суставов увеличивается, а хрящи могут повреждаться.

«Велосипед **противопоказан людям с травмами суставов**. Им следует проконсультироваться с врачом и, может быть, выбрать другой вид нагрузки, например, ходьбу», – комментирует врач. В целом нагрузка полезна, пока не вызывает боли.

риск обезвоживания, потому врач настоятельно советует велолюбителям соблюдать питьевой режим и не забывать брать с собой бутылку с водой. Соблюдение водного баланса позволит избежать и проблем с теми же суставами.

Волей-неволей городские велосипедисты становятся **заложниками трафика и страдают от автомобильных выхлопных газов**. Легкие людей, едущих на велосипеде, работают интенсивно и вместо свежего воздуха вдыхают вредные пары. Врач Татьяна Митрофанова советует выбирать маршрут, который позволит максимально избежать встречи с транспортом: «Загазованность воздуха на той же улице Республики разная — возле проезжей части и за первой линией домов. В идеальном варианте самая безопасная велосипедная прогулка — выехать с велосипедом в парковую зону и там кататься по ровным дорожкам».

ухудшает кровообращение в малом тазу. Чтобы снизить риски половой дисфункции, после катания необходимо выполнить несколько упражнений для улучшения кровообращения. Это может быть ходьба скрестным шагом, усложненная ходьба», — прокомментировала врач.

Однако врач ЛФК все же не устает напоминать, что велосипедные нагрузки чрезвычайно полезны для тех, кто ведет профилактику всех болезней, несмотря на возможные риски. А лица с заболеваниями сердца тоже могут кататься на двухколесном транспорте, но предварительно им необходимо получить консультацию врача – пройти тест на велотренажере под контролем ЭКГ.

По словам специалиста, оптимальное время катания на велосипеде — **40 минут пять раз в неделю**. Именно столько циклической нагрузки может перенести организм без каких-либо последствий. Если же вы отправились в турпоход на велосипедах, то не забывайте делать остановки и разминаться — для сохранения здоровья.

по материалам сайта <http://www.vsluh.ru>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category145/3370/