

## **Какую нагрузку можно получить, катаясь на велосипеде**

### **Аэробная нагрузка**

Интенсивная езда предполагает высокий расход энергии. «При катании на велосипеде сжигается порядка 500 (!) килокалорий за час. Кардио тренировка во время поездок на велосипеде на свежем воздухе, позволяет улучшить вентиляцию легких и освободить организм от токсинов. Кстати, насыщение тканей кислородом способствует активному расщеплению жиров. Поэтому тренировка на велосипеде для похудения более эффективная, чем тот же бег. На велосипеде во время езды нет ударных нагрузок, а это положительным образом сказывается на состоянии вен и суставов.

Заезды в спокойном темпе — это оздоровительный фитнес. Велосипед полезен для сердечно - сосудистой системы. Для здорового человека норма частоты сердечных сокращений составляет 65-72 удара в минуту. При регулярных велотренировках этот показатель уменьшается на 8-10 сокращений. Сердце работает более рационально, сосуды укрепляются, а в сердечно - сосудистой системе происходят положительные функциональные изменения. В частности, регулярные кардио тренировки на велосипеде нормализуют кровяное давление. А еще регулярная езда на велосипеде позволяет в короткие сроки повысить выносливость.

### **Смешанный тип нагрузок**

Одно из главных преимуществ тренировки на велосипеде заключается в возможности при желании менять нагрузку, просто переключая скорость. Этот вид спорта не требует специальной подготовки и легко «подстраивается» под нужды занимающегося, позволяя выбирать свой тип тренировок.

## **Какие мышцы задействованы при езде на велосипеде**

Если говорить о мышцах, которые тренирует велосипед, мышцы ног — это самые основные. Но все же их гораздо больше. Итак, давайте посмотрим, какие мышцы работают на велотренировке:

### **Ноги**

При езде на велосипеде задействованы все мышцы ног. Мы вращаем педали, приводя в движение велосипед — ноги нагружаются больше всего, но вид нагрузки постоянно меняется и так прорабатываются разные мышцы. Во время вытягивания стопы при нажатии на педаль задействуются икроножные мышцы и подколенные сухожилия. При подъемах в гору, когда велосипедист с силой жмет на педаль, отлично прокачиваются квадрицепсы бедер. А когда нога вместе с педалью поднимается вверх, в работу включаются бицепсы бедра.

Не остаются без нагрузки и ягодичные мышцы, работая в паре с квадрицепсами — они отвечают за поддержание равновесия. Разгибать

бедра и сгибать ногу в колене помогает маленькая подвздошная мышца, расположенная в районе паха. Из всех мышц она одна из самых уязвимых, поэтому при любых неприятных ощущениях в этой области стоит сделать перерыв.

### **Пресс**

Для комфортной езды на велосипеде сильные мышцы живота просто необходимы — именно они удерживают спину прямой и отвечают за наклон тела вперед.

### **Спина**

Все мышцы спины работают при тренировке на велосипеде для удержания равновесия. К примеру, во время поворотов велосипедист как раз-таки работает широчайшими мышцами спины. Такая нагрузка способствует улучшению мышечного тонуса. Но те, кто имеет проблемы со спиной, должны быть осторожными с велонагрузками. Им нужно особенно внимательно следить за правильной посадкой.

### **Руки и плечи**

Определенную нагрузку во время езды на велосипеде получают и мышцы плечевого пояса, но грудь и руки невозможно проработать только за счет езды на велосипеде. Если нужен видимый результат, рекомендуется объединять велотренировки с соответствующей гимнастикой с гантелями.