



## Поехали! Худеем на велосипеде

Езда на велосипеде для похудения, как правильно выбрать велосипед. Велосипедные прогулки – это не только увлекательное и веселое занятие, но и полезная тренировка.

**Велосипедные прогулки** – это не только увлекательное и веселое занятие, но и полезная тренировка. Во время езды на велосипеде больше всего нагрузок приходится на мышцы ног: от стоп и икр до бёдер и ягодиц. Нужно всего лишь знать, как правильно использовать велосипед для похудения.

**Интересно:** велопогулки отлично помогают укрепить сердце, сосуды, улучшают микроциркуляцию крови, дыхательную и иммунную системы, а также способствуют сжиганию подкожного жира и ускоряют обмен веществ.

Даже редкие велосипедные прогулки помогут укрепить пресс, спину и подтянуть живот, развить мышцы рук. Также велосипед показан женщинам, у которых есть склонность к варикозу и тем, кто страдает от венозной недостаточности.

Если вы хотите быстро и эффективно сбросить вес и привести себя в форму, велосипед - то, что вам нужно!

Достигнуть желаемого результата просто - для этого три раза в неделю выходите на велосипедную прогулку: час спокойной езды на велосипеде сжигает от 300 до 400 ккал, быстрая езда до 600 ккал в час, в зависимости от интенсивности. При регулярном графике занятий оптимальное время тренировки составляет 30 минут. Постепенно доводить время велосипедных прогулок до часа.



Тренировки на свежем воздухе куда полезнее, чем занятия дома или в спортивном зале. К тому же, занятия в лесу или парке — верный способ избавиться от стрессов и тревог и в целом улучшить настроение. Кислород в большом объеме насыщает организм, тем самым помогая ему бороться с бессонницами и даже сезонной хандрой.

Не ставьте перед собой высоких краткосрочных целей и не выматывайте себя долгими тренировками, старайтесь получить удовольствие от занятий! Велосипед - это тренажёр, на котором уже через пару месяцев систематических поездок вы увидите в зеркальном отражении свою подтянутую фигуру.

**Интересно:** велосипедные прогулки лучше всего начинать после 10 утра, предварительно легко позавтракав, перед сном не рекомендуются активные тренировки, так как это может послужить причиной бессонниц.

К велопогулкам относиться нужно также серьезно, как и к стандартным походам в спортивный клуб: главное – правильно подобрать велосипед. Чаще всего для частых тренировок с целью сбросить лишние килограммы, покупают велосипед для катания по городу или по ближайшему парку, лесу.

Советуем обращать внимание на разновидность велосипедов:

- **горные и туристические велосипеды** более подходят подобного рода тренировок;
- для катания по асфальтированным дорожкам лучше подходит **дорожный (городской) велосипед**;
- более высокие нагрузки обеспечит **скоростной велосипед** - расход калорий при катании на скоростном велосипеде будет выше, но такая техника требует достаточного уровня подготовки и подойдет не каждому.

Очень важно правильно подобрать велосипедную экипировку для предотвращения получения травм: новичкам особенно советуем приобретать шлем, наколенники, налокотники и специальные шорты. В выборе обуви советуем отдать предпочтение легким, дышащим кроссовкам с плотной подошвой, которые хорошо держатся на ноге: стопа должна стоять на педали твёрдо. Для рук можно использовать велосипедные перчатки, предотвращающие появление мозолей на ладонях. Новичкам рекомендуется кататься по ровной местности, но для большего эффекта стоит выбрать трассу с подъемами и спусками.

**Не рекомендуется** принимать пищу за час до и после велотренировок, зато пить во время катания можно и нужно в умеренных количествах, поэтому захватите с собой на тренировку чистую воду в спортивном термосе.

После велопогулки будет полезно сделать простую растяжку, которая защитит вас от болевых ощущений в мышцах спины и ног. Сделайте несколько наклонов вперед-назад и вправо-влево.

И помните, что самая результативная и полезная тренировка — это та, что приносит вам удовольствие!

А чтобы подобрать правильный спортивный рацион советуем обратиться к консультанту по питанию. Запись на консультацию по ссылке.