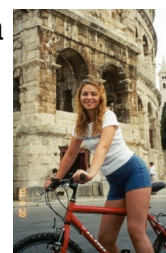




Катание на велосипеде приносит нашему организму огромную пользу. Во время велосипедной прогулки укрепляются мышцы ног и повышается их выносливость, улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Совершая длительные велосипедные поездки на свежем воздухе, мы заставляем наши лёгкие работать в полную силу. При этом кровь обогащается кислородом, который поступает к клеткам головного мозга и других жизненно важных органов. Особенно полезны занятия велосипедом людям, которые много курят.

Благодаря усиленной аэрации лёгких во время катания, они освобождаются от токсических веществ, получаемых при вдыхании табачного дыма. **Езда на велосипеде – это отличный способ закаливания и повышения иммунитета.**

Очень полезна езда на велосипеде людям, страдающим варикозом. Когда ноги совершают вращательные движения, нажимая на педали, кровь в венах начинает бежать значительно быстрее, уменьшаются застойные явления в сосудах. Катание на



велосипеде отличное средство профилактики вегето-сосудистой дистонии. При катании тренируется вестибулярный аппарат, улучшается кровоснабжение малого таза, что особенно важно для мужчин в качестве профилактики такой коварной болезни, как аденома. Велосипед очень полезен тем, кто хочет сбросить лишние килограммы. Во время велосипедной поездки сжигается большое количество жиров, уменьшаются жировые отложения в области бёдер. В этом случае, велосипедные прогулки должны стать регулярными и продолжительностью не менее сорока пяти минут. **Даже для глаз езда на велосипеде очень полезна – глядя вдаль и фокусируя взгляд на далеко расположенных предметах, мы тренируем глазную мышцу, тем самым снижая риск возникновения близорукости.**

Катаясь на велосипеде, мы получаем огромный заряд бодрости, улучшается настроение, общее эмоциональное состояние человека. При этом укрепляется нервная система, уходят повседневные заботы и тревоги, снимается стресс.

Но для того, чтобы занятия велосипедным спортом приносили пользу, а не

навредили нашему здоровью, необходимо соблюдать некоторые правила. Не следует интенсивно кататься сразу после еды. У некоторых при частом катании на велосипеде может возникнуть боль в коленях, так как на них приходится длительная нагрузка. Чтобы эти проблемы не переросли в достаточно серьёзное заболевание, нужно катание сочетать с отдыхом, не нагружать свои суставы работой на износ. К тому же, усиленные нагрузки на коленные суставы можно обеспечить правильной регулировкой высоты сиденья и руля. Перед поездкой дома нужно сделать несколько приседаний, чтобы разогреть суставы. Во время катания на велосипеде важно употреблять достаточное количество жидкости, чтобы не было обезвоживания, что тоже вредно для суставов.

Пить нужно негазированную, лучше минеральную воду, которая восстанавливает солевой баланс.

Чтобы исключить возможность частых падений проверяйте состояние своего велосипеда – регулируйте тормоза, подкачивайте в случае необходимости шины, проверьте, не провисает ли цепь.

Как правильно выбрать велосипед



При подборе велосипеда существуют некоторые нюансы. К сожалению, чаще всего покупатели руководствуются только внешним видом товара и его ценой. Между тем, первое и самое важное, что нужно сделать при выборе велосипеда – определиться, для каких условий и целей Вы его приобретаете. Все современные велосипеды условно можно разделить на следующие группы: горные, шоссейные, гибриды, городские и трюковые. Горный велосипед (маунтинбайк) в зависимости от модели предназначен как для скоростного катания по пересечённой местности, так и для спуска с гор в экстремальных погодных условиях. У него более широкие покрышки, чем у остальных велосипедов, уменьшенный размер рамы, но зато она многократно усилена и имеет трубы большего сечения, чем у остальных. Шоссейный велосипед - это лёгкий и скоростной велосипед, предназначенный только для езды по гладкому покрытию (например, по асфальту). Для иных дорог он не создан. Гибрид - велосипед, который внешне сочетает в себе особенности горного и шоссейного велосипеда. Он имеет более узкую покрышку и обод, чем у горного, но она шире, чем у шоссейного. Рама у гибрида по размеру похожа на шоссейную, а по форме - на раму горного велосипеда. Гибрид предназначен для поездок как по грунтовой дороге, так и по шоссе. Городской велосипед - это в первую очередь средство для передвижения, а не спортивный снаряд.

Он имеет высокий, широкий и сильно загнутый кверху руль и широкое седло - всё это направлено на обеспечение вертикального положения при катании.

Специализированные и Трюковые велосипеды (триальные) – это условная разновидность горных велосипедов. Они предназначены для преодоления препятствий как в горах, так и в городе при помощи прыжков и различных специфических движений. Итак, вы определились, для какой цели вам нужен велосипед, и выбрали тип.

Следующий этап – подбор размера и навесного оборудования. Можно, конечно, сесть сверху на понравившуюся модель, и посмотреть, удобно вы себя чувствуете или нет. Но до тех пор, пока вы не попробуете велосипед в действии, вы мало что поймёте. Порой самым основным просчетом при покупке является неправильно выбранный размер рамы. В первую очередь это обусловлено тем, что в некоторых магазинах модели представлены в единственном экземпляре, и у покупателя просто нет выбора. Следует знать, что любая модель велосипеда всегда выпускается фирмой в нескольких размерах. Размер рамы – это расстояние от оси каретки до пересечения конца подседельной трубы с подседельным штырем. Можно дать следующие рекомендации по выбору размера рамы в зависимости от роста:

Рама	Рост, см.
16 дюймов	150-165
18 дюймов	165-180
20 дюймов	175-190
22 дюйма	>=190

Следует помнить, что раму надо подбирать индивидуально из-за особенностей строения каждого человека. Длина ног при выборе играет первостепенное значение. Существует ещё и такая ловушка для покупателя. Каждый производитель имеет собственную, отличную от других геометрию рамы, поэтому рама в 18 дюймов от одной фирмы может быть больше/меньше рамы в 18 дюймов от другой, хотя по логике они должны быть одинаковы. Основное правило выбора размера рамы: стоя с велосипедом между ног на ровной поверхности, вы должны иметь возможность присесть на ширину ладони (7-10см). Это необходимо во избежание несчастных случаев при резком соскакивании с велосипеда. Что касается размеров велосипедов,

тут вам тоже поможет табличка:

Размер	Размер	Дюймы	Сантиметры
Маленький	S - Small	16	40,6
Средний	M - Medium	18	45,7
Большой	L - Large	20	50,8
Сверхбольшой	XL - Xtra Large	22	55,8

Современные велосипеды изготавливаются в основном из алюминиевых сплавов и стали. Титановые и скандиевые сплавы, карбон используются реже и в основном при производстве спортивных моделей. Использование при производстве рам технологических новшеств и дорогих материалов имеет целью максимальное уменьшение веса рамы и обеспечение наибольшей прочности. Это, естественно, сказывается и на цене. Но, если вы не профессиональный спортсмен и не собираетесь применять экстремальные нагрузки к своему велосипеду, вам не имеет практического смысла покупать рамы из дорогих материалов. Навесное оборудование, установленное на велосипеде, тоже во многом определяет его цену. Основные производители навески - это японские фирмы Shimano и Sram. Все ведущие производители велосипедов комплектуют свою продукцию именно навеской этих фирм, поэтому если Вы видите на велосипеде навеску других производителей, стоит усомниться в его качестве и сборке. Навеска подразделяется на следующие классы: туристическая (Tourney, Altus, Ascera), экспертный (Alivio, Deore) и спортивный (LX, XT, XTR).

Типы велосипедов

cross country



Это самый распространенный тип велосипедов во всем мире. Данный тип подразделяются на несколько подтипов: комфортные, полуспортивные спортивные. Главное достоинство всех велосипедов типа кросс-кантри - это их универсальность и возможность эксплуатации на дорогах, с любым покрытием. название кросс кантри ценовой диапазон от

200\$

примерный вес

11-13кг

. материал рамы алюминий* преимущества + легкость + простота конструкции + универсальность

недостатки

-средний уровень комфорта на моделях стоимостью свыше 150-200\$

full suspension



Двухподвесные велосипеды не так популярны как модели для кросс-кантри. Они также подразделяются на несколько подкатегорий: прогулочные, фрирайд, байкеркросс и др. Задние амортизаторы можно разделить на 2 основных типа: пружинные (на моделях от **250-500\$**

) и газовые (на моделях от **400\$**

). название двухподвес ценовой диапазон от **250\$**

примерный вес

14-16кг

. материал рамы алюминий преимущества +высокий уровень комфорта + высокая смягчаемость ударов** недостатки - поглощение энергии педалирования при кручении - более дорогая и ломкая конструкция* - относительно большой вес * на моделях начального уровня **на моделях среднего и высокого уровня

bickercross dirt



Велосипеды этого типа обычно используются для скоростного прохождения любых трас, которые могут включать в себя всевозможные трамплины (дерты) и дропы . название байкеркросс, дерт ценовой диапазон **350-2000\$** примерный вес **13-15кг**. материал рамы алюминий преимущества +прочность рамы + прочные обода недостатки - относительно большой вес - специальная геометрия рамы не рассчитана на длительные поездки

trial



Велосипед и здоровье