**Велоспорт**

Юрий Новиков

Для спортивных целей велосипед используют в гонках по шоссе, на треке, в кроссе, велоболе и различных видах акробатики.

Как аэробный физкультурный вид занятий наиболее приемлемы езда по шоссе, треку, кросс и велотуризм. Велобол и всякие акробатики - это чисто спортивно-развлекательные занятия, от которых для здоровья пользы меньше, чем вреда.

С точки зрения атлетической и общей физической подготовки езда на велосипеде во многом аналогична бегу и ходьбе - работают только ноги. Торс, руки, плечи у велосипедистов развиты очень слабо. Зато для развития сердечно-сосудистой и дыхательной системы это атлетичный вид занятий. Тоже можно сказать и о возможностях использования велосипеда для активного отдыха и в целях туристических и экчкурсионных.

Дозировка нагрузки при езде на велосипеде вроде бы не сложная, но...она очень сильно зависит и от погодных, и от дорожных условий. Дождь, мороз, скользкая дорога, ветер и другие "мелкие" для бега или ходьбы проблемы делают езду на велосипеде неприятной и очень опасной. Да и где ездить то? Мало того, что кругом одни выхлопные трубы, так ведь просто задавить могут. А дороги какие? Сплошной танкодром - одни ямы да ухабы. Какая уж тут аэробика? А ездить на чем? Приличный велосипед стоит дорого. К тому же это техническое средство посложнее лыж и коньков будет - не каждый и ездить умеет.

Очень опасен велосипед и без посторонних причин - падание на скорости выдержит не каждый. Поэтому прежде, чем покупать велосипед себе или детям, подумайте. Для здоровья лучше заняться чем-нибудь другим.

У женщин, в связи с использованием велосипеда, кроме общих, есть свои специфические проблемы. Вы никогда не задумывались, почему женские шоссейно-кольцевые гонки имеют такое ограниченное распространение? И почему так много женщин увлекаются верховой ездой? Да и велотренажер у женщин довольно популярен.

Дело в том, что в зависимости от конструкции седла меняется степень воздействия на эрогенные зоны. На велотренажерах, обычных дорожных велосипедах и на лошади седла и шире и мягче, чем на велосипедах гоночных. И потом шоссейная гонка - это не 30 минут или час, а несколько часов езды в очень приличном темпе.

А вообще-то для большинства людей велосипед - это средство передвижения, когда с меньшими затратами можно преодолеть большое расстояние. Так что если вы покупаете велосипед для того, чтобы повысить уровень двигательной активности, я сомневаюсь, что он вам поможет. Чаще всего езда на велосипеде - это просто катание или велопрогулка, почти не имеющая никакого тренирующего эффекта - одни стрессы.

Кто-то возразит: - "да я по 20-30 км проезжаю". Возможно. Но попробуйте эти же 20-30 км пройти пешком и поймете разницу. Езда же с нагрузкой, даже физкультурно-тренировочной - это уже приличная скорость А гонять на велосипеде по нашим улицам и шоссе...

Впрочем, в любом случае выбор за вами. Может быть, у вас рядом велодорожка или тихая магистраль. По тротуарам, пешеходным дорожкам лесопарков и т.п. ездить тоже можно, но не забывайте про пешеходов. И собак. Или у вас есть "велодог"?

А знаете, в какой стресс вгоняют велосипедисты автолюбителей? Думая о себе, подумайте и о других. Правила дорожного движения - они для всех его участников. Иначе велоаэробика сделает и вас, и других адреналинщиками. А это уже спорт.

Другое дело велотренажер. Ему ни погода, ни бездорожье, ни собаки не мешают. Для дома и для зала - это лучшее техническое средство.

Велотренажер, в сравнении с бегом, ходьбой и даже просто велосипедом, позволяет заниматься аэробикой даже таким людям, которые ни бегать ни ходить не могут, а не то, что на велосипеде ездить.

Очень важное преимущество велотренажера в том, что он позволяет, включая в работу одну из самых больших мышечных групп - ноги, вместе с тем полностью снять с них нагрузку в виде веса собственного тела, так как крутить педали можно и сидя, и даже лежа. А можно и вообще крутить педали руками.

В сравнении с велосипедом велотренажер позволяет избегать и нагрузку на позвоночник, особенно его поясничный отдел, так как велотренажер не трясет. Мало этого: крутить педали можно даже находясь в воде, когда на позвоночник не действует и вес собственного тела.

Раз уж разговор зашел о воде, то водный велосипед - это совсем отлично. Крути педали, наслаждайся природой и дыши озоном. Как водный вид или как вид передвижения по воде, причем аэробный, водный велосипед для многих "неспортивных" людей лучше гребли. Тут, конечно, тоже не без проблем, так как любителям водных мотоциклов и водных лыж плевать на тех, у кого лошадиных сил меньше. Но, слава богу, эти спортсмены только на больших водоемах хозяйничают. Обычным велосипедистам, между прочим, по скоростным магистралям ездить запрещено. Поэтому и на водных велосипедах тоже не следует лезть куда не следует.

В общем, у каждого вида есть свои "за" и свои "против". У обычного велосипеда в сравнении с другими видами аэробной физкультуры своих "против" я вижу больше, чем "за". Но к велотренажерам это не относится.

Ведь в сравнении с обычным велосипедом велотренажер стоит на месте, рулить совсем не надо, а значит, руки у вас свободны и ими можно выполнять самые разнообразные движения. Вообще одновременно с кручением педалей на велотренажере можно дополнительно заниматься очень многими делами: смотреть телевизор, читать, делать массаж, выполнять упражнения дыхательной гимнастики и на увеличение подвижности, медитировать и т.д. и т.п. И еще - во время занятий на велотренажере корпус совсем не обязательно сгибать в три погибели как при езде на велосипеде, а это дает еще целый ряд преимуществ.

В последнее время велотренажеры стали использовать, где бы вы думали? Нет, не только в космосе и на подводных лодках, а на занятиях "аэробикой". Только там он выполняет функцию какого-то дополнительного приспособления, и эта "аэробика" больше похожа на упражнения с велотренажером и велоакробатику, чем на настоящую аэробику. И не только по самому процессу, но и по результатам. Развлекаются ребята и девчата. А это уже не физкультура, а спорт.

Впрочем, это совсем не значит, что на велотренажере нельзя заниматься под музыку или танцевать. Главное: знать цель занятий. И от нее, как говорят, и плясать.