

В защиту велосипеда

Дети обожают кататься на велосипеде, обычно легко осваивают технологию езды, и часами крутят педали своих «железных коней» в компании сверстников. Многие родители опасаются, чтобы это увлечение их ребенка не принесло вреда их здоровью. Отметим, что для девочек, как и для мальчиков, езда на велосипеде совершенно безопасна. Ни на физиологическом развитии девочек, ни на их будущем материнстве и потомстве плохо поездки на велосипеде не отражаются.

Что касается позвоночника, то и тут опасения напрасны. Напротив, как показывают многочисленные исследования, велосипед хорошо развивает длинные мышцы тела, то есть естественный мышечный корсет, который укрепляет позвоночник и не дает ему искривляться.

Когда ребенок едет на велосипеде, опираясь на руль руками, часть веса тела и головы падает на руки. На позвоночник нагрузка меньше. Мышцы работают, напряжены. Ребенок то садится, то слезает с велосипеда. Преодолевая горку, встает с седла велосипеда, «танцует» на педалях. Здесь все - динамика, попеременное напряжение мышц спины и пояса, хорошее их кровоснабжение.