



Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (<https://nashagazeta.ch>)

Велосипед – страж здоровья | Le vélo, cette clé de la santé

Автор: Лейла Бабаева, [Базель](#), 31.07.2018.



Еще пять километров... (unibas.ch)

Исследователи Базельского университета выяснили, что поездки на электровелосипеде по эффективности сравнимы с поездками на обычном велосипеде. Летней порой самое время оседлать железного коня и отправиться на покорение альпийских просторов.

| Selon une étude réalisée par des scientifiques de l'Université de Bâle, les promenades à vélo électrique sont comparables avec des promenades à vélo classique en ce qui concerne leur efficacité.

Le vélo, cette clé de la santé

Благодаря электромотору можно набрать большую скорость и проехать значительные расстояния - это не только доставляет удовольствие, но и помогает

бороться с лишним весом, подчеркивается в коммюнике Базельского университета.

Результаты исследования опубликованы в журнале *Clinical Journal of Sport Medicine*. Особенно благотворно езда на электровелосипеде сказывается на нетренированных людях. Идею для исследования ученым «подала» кампания «Bike to Work», которая длится в Швейцарии уже десять лет. В рамках кампании организаторы каждый год предлагают желающим в течение нескольких недель ездить на работу не на общественном транспорте, а на велосипедах. Известно, что именно таким образом до Федерального дворца в Берне добирается министр финансов Ули Маурер.

В этом году на предложение пересесть на велосипеды откликнулись 64 680 человек, которые в мае-июне проехали около 16 000 000 километров. Это рекорд за историю кампании, общее преодоленное расстояние выросло на 26% по сравнению с 2017 годом. Больше всего граждан крутили педали в кантонах Цюрих, Во, Берн, Аргау, Люцерн и Санкт-Галлен. Благодаря таким прогулкам выбросы углекислого газа в атмосферу в мае-июне сократились на 2300 тонн, отмечается в коммюнике на сайте Bike to Work.

Сотрудники отделения спорта, физкультуры и здоровья Базельского университета сравнили интенсивность физической нагрузки на электровелосипеде и классическом железном коне. Вывод: занятия в первом и втором случаях эквивалентны по эффективности. Кроме того, даже относительно короткий период тренировок оказывает положительное влияние на сердце и дыхательную систему.

В исследовании приняли участие 30 человек с избыточным весом (индекс массы тела – 28-29, при норме 18,5 – 24,99). Перед тренировками они прошли медицинское обследование. В качестве основного критерия оценки влияния кардиореспираторного фитнеса на организм учитывалась способность кровеносной и дыхательной систем доставлять кислород в мышцы.

Участники катались минимум три дня в неделю, проезжая по шесть километров. Половина из них добиралась на работу на обычных велосипедах, вторая половина – на электрических. Ограничений скорости и интенсивности не было; во время поездок некоторые из добровольцев использовали кардиомониторы и GPS-устройства.

Через месяц доктора снова провели обследование и обнаружили, что участники из обеих групп успели заметно поправить свое здоровье. Кроме того, после четырехнедельных тренировок отмечено улучшение работы сердца. В результате снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Исследование также показало, что любители электровелосипедов в среднем ездил с большей скоростью. Это говорит о том, что прогулки на электровелосипеде увлекают новичков и вызывают желание регулярно тренироваться: было бы желание, а силы и время найдутся.

Дополнительные положительные эффекты от езды на зеленом транспорте: нормализация давления и жирового обмена, а также улучшение настроения. Одним словом, Швейцария и велосипед - удачное содружество.

[швейцарская культура](#)

Статьи по теме

[Мобильное приложение для пользователей женевских велопарковок](#)

[Велосипедные прогулки в Аргау – по следам Габсбургов](#)

[Швейцария на велосипеде](#)

[Велосипед – в конституцию!](#)

Source URL: <https://dev.nashagazeta.ch/news/sante/velosiped-strazh-zdorovya>