

ЗИМНЯЯ АКТИВНОСТЬ



Холод - это не повод сидеть под пледом перед телевизором. Это повод наполнить жизнь новыми приключениями и ощущениями, чтобы дожить до лета в стройности и бодрости.

Как активный зимний отдых влияет на физическое и психоэмоциональное состояние?

- Активный зимний отдых - это отличный способ *укрепить здоровье*. Помимо улучшения показателей сердечно-сосудистой системы, увеличения выносливости и силы, активный зимний отдых незаменим для создания великолепного настроения, изменения восприятия жизни в лучшую сторону.

- Активный зимний отдых улучшает фигуру, помогает *вести здоровый образ жизни*. Также его можно проводить с друзьями и семьей.

- Активный зимний отдых, как правило, подразумевает длительное нахождение на свежем воздухе, что просто необходимо для людей, которые стремятся вести здоровый образ жизни, но в силу обстоятельств вынуждены проводить много времени в помещении.

- Активный отдых зимой может быть не менее активным, чем летом. Самое главное выбрать вид физической активности по душе, чтобы помимо положительного результата на здоровье, получить удовольствие от самого процесса, насладиться жизнью. Как известно, психологическое и физическое в сумме дают одно общее здоровье. Активный зимний отдых способствует этому.

Чем заняться зимой?

- Можно покататься на *лыжах* в ближайшем парке или лесу, или уехать куда-нибудь подальше на природу. Катание на лыжах увеличивает объем легких, развивает практически все группы мышц. К тому же это прекрасный антидепрессант.

- Можно выбрать *горные лыжи* или *сноуборд*. Эти виды спорта прекрасно развивают координацию движений, укрепляют мышцы. Тело становится стройным и упругим, исчезают лишние жировые отложения. Такой активный зимний отдых интересен сам по себе, особенно когда осваиваешь новую технику, получаешь результаты, к тому же он дает возможность полюбоваться местностью, насладиться природой. Для этого можно уехать на горнолыжный курорт, если есть время и возможность, или покататься на ближайших горнолыжных базах.

- Одним из популярных видов зимней активности является *катание на коньках*. Катание на коньках прекрасно укрепляет все тело, в особенности ноги и пресс. Лучше выбирать катание на катке на открытом воздухе, а не в закрытом помещении.

- Среди молодежи стала популярной езда *на горном зимнем велосипеде, сноубайке*. При занятии таким видом спорта физическая нагрузка умеренная, нет перегрузки на суставы и мышцы.

- Для лиц пожилого возраста рекомендуется северная ходьба, или «скандинавская ходьба». Отличительная особенность этого вида физической активности – отсутствие возрастных ограничений, умеренное распределение нагрузки на мышцы и суставы, отсутствие противопоказаний к занятиям у лиц, имеющих заболевания.

Что же самое важное в зимних мероприятиях?

Главное – это сохранить тепловой баланс. Одеться следует так, чтобы во время пробежки или катания на лыжах не переохладиться и не перегреться. Вот несколько советов по поводу одежды для активного отдыха зимой:

- Одежда должна плотно прилегать к телу. Это поможет сохранять тепло и сухость. Oversize зимой не помощник

- Одежда должна быть многослойной. Первый слой должен быть изготовлен из полипропилена, шелка или полиэстера для того, чтобы сохранять тепло и впитывать влагу. Те же свойства важны и для носков, для которых лучше всего подойдет шерсть.

- Чтобы не натереть ноги и сохранять их в тепле, можно надеть две пары носков.

- Внешний слой одежды должен быть влагоотталкивающим и износостойким. Он должен защищать организм от пронизывающего ветра.

- В морозы обязательно следует использовать шапку и варежки. В идеале они должны состоять из нескольких слоев, что и одежда.

- Для лыжников важны очки и шлем, защищающие глаза и голову.

Соблюдение этих несложных правил экипировки позволит Вам всю зиму поддерживать активный образ жизни, и не болеть.

Активный зимний отдых – часть здорового образа жизни. Он приносит радость и здоровье, особенно в комплексе с другими его факторами, такими как правильное питание, закаливание, правильное отношение к жизни.

Будьте здоровы!