

Как заниматься спортом зимой?

Узнайте, в какую погоду в зимний период следует проводить активные занятия, чтобы повысить иммунитет и не заболеть.

Не каждый человек захочет проводить занятия спортом зимой на улице. Это можно понять, но оправдать нельзя. Физическая нагрузка на свежем воздухе в зимнее время также полезна, как и летом. Сегодня мы расскажем, какую пользу могут принести занятия спортом зимой и как их правильно организовать.

Чем полезны занятия спортом зимой?

Умеренные физические нагрузки на свежем воздухе полезны для здоровья в любое время года. При работе, мускулам требуется много кислорода, который можно получить, если проводить занятия спортом зимой на свежем воздухе. Кислород принимает активное участие в окислительных процессах, в результате которых получается энергия. Именно она и расходуется на обеспечение работоспособности мышц. При регулярных занятиях спортом вы всегда будете находиться в отличном тонусе, а ваша общая работоспособность резко увеличится.

Так как занятия спортом зимой предполагают большие энергозатраты, то организм будет активно сжигать жиры, что позволит вам избавиться от лишнего веса. Если у вас имеются такие проблемы, то проводить занятия спортом зимой на свежем воздухе просто необходимо.

Не менее важным полезным эффектом, который может быть получен во время тренировок зимой — закаливание. Какой бы зимний вид спорта вы для себя не выбрали, тренировки на свежем воздухе помогут улучшить работу защитных систем организма. Безусловно, в условиях низкой температуры воздуха занятия спортом зимой должны быть организованы правильно, чтобы исключить риск развития простудных заболеваний.

Если вы выберете для себя лыжный спорт, то заниматься стоит за пределами городской черты в парке или лесном массиве. Это очень важно, так как воздух в этих местах насыщен особыми веществами — фитонцидами. Они весьма эффективно борются с болезнетворными микробами, что способствует укреплению иммунитета. Особенно это касается лесонасаждений деревьев хвойных пород. Старайтесь заниматься спортом именно в таких местах. Причем хвойный лес полезно посещать и летом.

Как правильно организовать занятия спортом зимой?

Мы уже говорили, что не каждый человек захочет выходить зимой из дома, чтобы заняться спортом. Сейчас мы дадим вам несколько советов, которые позволят сделать этот первый шаг и начать проводить занятия спортом зимой.

Вспомните свое детство

Дети не так сильно боятся низких температур, как взрослые. Ребенок способен найти массу преимуществ от игр в зимнее время. Вам необходимо взять с них пример и начать проводить занятия спортом зимой всей семьей.

Поверьте, это будет очень весело и интересно.

Осознайте пользу физических нагрузок в зимний период

Если вы решили заниматься спортом только в теплую погоду, а зимой редко покидаете дом, то пользы для здоровья это определенно не принесет. В такой ситуации вы можете очень легко заболеть, ведь организм не будет приспособлен к низким температурам. Вот лишь несколько причин, по которым вам определенно стоит проводить занятия спортом зимой:

- Если у вас есть проблемы с сезонными депрессиями, то занятия на свежем воздухе минимизируют эти симптомы, так как вы сможете получать достаточное количество солнечного света.
- Заниматься спортом на свежем воздухе в зимний период полезно с точки зрения похудения. Организм в этот момент сжигает больше жировых клеток, так как расход энергии увеличивается.
- Укрепитесь ваша иммунная система, и вы забудете, что такое простудные заболевания.

Одежда должна соответствовать погоде

Вполне очевидно, что зимой необходимо одеваться соответствующим образом. При этом важно следить, чтобы теплая одежда не стесняла ваших движений, и вы могли свободно двигаться.

Занимайтесь лыжным спортом

Мы уже отмечали, что лыжные прогулки в условиях хвойного леса весьма полезны для здоровья. Если вы не можете найти такое место в своем городе, то подойдет и парк. На лыжах могут кататься все люди, вне зависимости от их возраста. Этот вид спорта станет отличным выбором для тех людей, которые летом совершают велопрогулки. При этом вы сможете не только поддерживать тонус мускулов ног, но и рук.

Катайтесь на коньках

Также отличный зимний вид спорта, который позволит вам дать отдых мозгу. Пока вы будете скользить по ледовой поверхности катка. Кроме этого кататься на коньках очень весело, и вы получите от тренировки массу положительных эмоций.

Совершайте пешие прогулки

Ходить необходимо не только летом, но и зимой. Одевайтесь по погоде и выбирайте маршрут для своей пешей прогулки. Это позволит вам не только поддерживать общий тонус организма, но и избавляться от лишних килограмм.

Купите снегоступы

Сначала вам, возможно, будет непривычно пользоваться снегоступами, однако после небольшой практики у вас определенно начнет все получаться. Если вы хотите всегда находиться в хорошей спортивной форме, то с помощью прогулок на снегоступах вы этого добьетесь. Как и в случае с лыжным спортом, ходить на снегоступах желательно за пределами города.

Бегайте в зимний период

Не стоит думать, что совершать пробежки можно только летом. Низкая температура воздуха не должна быть препятствием для вас. Если вы полюбили бег трусцой, то определенно не оставите этот вид спорта и зимой.

Катайтесь на сноуборде

В этом виде спорта вам предстоит попрактиковаться, так как для управления сноубордом необходимы определенные навыки. Для большинства людей сноуборд является экстремальным видом спорта, но в тоже время он отлично подходит для поддержания вашего физического тонуса. Возможно, сначала вам предстоит взять несколько уроков у инструктора, однако затем мы уверены, сноуборд станет одним из самых любимых вами видов спорта.

Играйте в детские игры с семьей

Снова вам предстоит вспомнить свое детство или же положиться на фантазию ребенка. Вы можете кататься на санках, устроить битву со снежками или просто лепить снеговика.

Какими видами спорта можно заняться в зимний период?

Давайте рассмотрим сначала те противопоказания, которые существуют, ведь занятия спортом при неправильном подходе к их организации могут причинить организму вред. Если у вас ослаблен иммунитет или имеются проблемы с суставно-связочным аппаратом, то занятия спортом зимой вам не рекомендованы.

То же самое можно сказать и о людях, которых свалили вирусные либо инфекционные заболевания. Если вы недавно перенесли хирургическое вмешательство, то стоит подождать полного выздоровления. Также беременным женщинам в зимнее время стоит совершать только пешие прогулки, а более активные занятия спортом зимой оставить на будущее. А сейчас мы расскажем о наиболее популярных зимних видах спорта

1. **Лыжи.** Лыжный спорт является одним из видов кардио нагрузок и отлично подходит для похудения. При регулярных занятиях вы сможете улучшить свою выносливость, а также укрепите весь

организм. Если вы решили избавиться от лишнего веса, то вам определенно стоит заняться лыжным спортом. На протяжении одного часа занятий в зависимости от интенсивности, можно сжечь от 500 до 600 калорий. Кроме этого вы укрепите мускулы ног, спины, живота и рук. Совершайте два или три раза в неделю часовые лыжные прогулки, проходя за это время от трех до пяти километров.

2. **Сноубординг.** Мы уже упоминали об этом виде спорта, который для некоторых людей все еще остается экзотическим. Этот вид спорта весьма полезен для организма и его популярность постепенно растет. Совершая заезд на сноуборде, вы можете задействовать практически все мускулы тела. Наибольшая нагрузка выпадает на ноги и живот. Час занятий сноубордингом позволяет избавиться примерно от 400 калорий. Кроме этого вы получите от занятий сноубордингом массу положительных эмоций, что полезно для психики.
3. **Коньки.** И об этом виде спорта мы уже говорили. Катаясь на коньках, вы сможете улучшить гибкость, ловкость и разовьете чувство равновесия. Регулярные занятия на катке смогут эффективно повысить ваш общий тонус и укрепят иммунитет. Не менее полезны коньки и для людей, желающих избавиться от лишнего веса. На протяжении одного часа занятий вы можете избавиться от 400–500 калорий. Чтобы получить отличные результаты, посещайте каток два или три раза на протяжении недели.
4. **Хоккей.** Если вы любите командные спортивные игры, то хоккей станет отличной альтернативой на весь зимний период футболу. Этот вид спорта позволяет укреплять все мускулы тела, а за час игры можно сжечь от 500 до 600 калорий. Кроме этого у вас появляется отличная возможность улучшить ловкость и скорость реакции.
5. **Санки.** Не стоит считать, что катание на санках является только детской забавой. Вы сможете поддерживать тонус не менее эффективно в сравнении с другими зимними видами спорта. Это умеренная аэробная нагрузка, которая позволит вам избавлять от адипозных тканей. Кроме этого следует помнить и о положительных эмоциях, которые может дать вам катание на санках.

В заключение несколько правил проведения занятий спортом зимой:

- Перед началом занятий зимними видами спорта проконсультируйтесь с врачом на предмет отсутствия противопоказаний.
- Когда вы занимаетесь за пределами городской черты, стоит делать это в компании приятелей, а также сообщите близким людям, где вы будете находиться.
- Начинающим следует с осторожностью подходить к выбору нагрузок.

- Уделите особое внимание одежде, чтобы не допустить переохлаждения.
- Начинайте занятия через час или два после приема пищи.
Тренироваться зимой натошак не стоит.

Подготовила:
Инструктор по ФК
Коновалова Г.А.