

## Как заниматься спортом зимой?

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.
- Укрепится 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 велопогулки. 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.

### **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.