

Мороз и солнце – день чудесный!..



Зимой нашему организму также необходимо активно двигаться, как и летом. Регулярные прогулки на открытом морозном воздухе заряжают энергией, придают сил, укрепляют здоровье и повышают работоспособность.

В зимнее время на территории нашей страны одним из самых доступных и полезных видов активного отдыха являются лыжные прогулки. Они – это замечательный способ повысить уровень иммунитета, сделать своё физическое здоровье крепче. Можно избавиться от склонности к постоянным простудам, закалить организм, стать выносливее, перестать «сидеть» на больничных.

Все, что нужно для лыжной прогулки – снег на улице и наличие самих лыж (конечно, с палками и ботинками). Ну, а где можно покататься на лыжах, решайте сами, исходя из имеющихся в наличии ближайших парков, лесов, других подходящих мест. Особых навыков, знаний и умений прогулка в парке тоже не требует.

Полезь лыжных прогулок:

✚ Даже неспешные лыжные прогулки влекут за собой расход большого количества калорий. В среднем, за час катания сжигается 9 ккал на 1 кг веса. Например, человек, который весит 70 кг избавится за часовую прогулку от 630 ккал. Вполне можно похудеть, катаясь на лыжах даже не спеша.

✚ Любая активная деятельность положительно сказывается на дыхательной системе, а та, что на свежем воздухе – особенно. Но важно на лыжных прогулках дышать правильно – носом, тогда польза будет более весомой. Лыжные прогулки отлично вентилируют легкие, способствуют выводу из них вредных веществ. К тому же из-за активизации кровообращения легкие и другие органы лучше снабжаются кислородом.

✚ В процессе ходьбы укрепляется костная ткань, суставы поддерживаются в рабочем состоянии, мышцы тренируются, укрепляются. Специфические движения – такие, как толчки и скольжение, положительно сказываются на функционировании всего опорно-двигательного аппарата. Если на лыжах занимается маленький ребенок, у него быстрее формируется правильная координация движений, активнее развивается костная ткань, скелет.

✚ Лыжные прогулки – замечательная кардионагрузка, укрепляющая сердечную мышцу, активизирующая кровообращение. Для пожилых этот вид физической активности



– отличный способ предупредить развитие артроза и прочих болезней суставов. Кроме того, прогулки помогают предупредить истончение костной ткани, избежать остеопороза. Однако, если человек в пожилом возрасте решил встать на лыжню впервые, рекомендуется вначале проконсультироваться по данному поводу с врачом. Важно выяснить, нет ли противопоказаний.

✚ В процессе активного отдыха на свежем воздухе повышается выработка гормонов «счастья» – эндорфинов. И как следствие этого, после лыжной прогулки еще долгое время ощущается приподнятое настроение – даже если из дома вы вышли с мрачными мыслями.

Вот несколько рекомендаций, чтобы лыжная прогулка была на пользу.



❖ Если прогулка предстоит длительная, возьмите с собой термос с теплым чаем или морсом. Напиток поможет согреться в мороз, предупредит простуду, придаст сил.

❖ Кроме того, в длительной прогулке не помешает и маленький рюкзачок с необходимыми средствами первой помощи, едой, запасным мобильным телефоном, фонариком.

❖ Длительность лыжной прогулки нужно увеличивать постепенно, чтобы избежать мышечной боли и усталости. На первый раз достаточно и 40 минут.

❖ Если наступили сильные морозы, то прогулку лучше отложить. Оптимальная температура для катания на лыжах – от 3 до 10 градусов ниже нуля. Такая температура подходит и детям, и взрослым.

❖ В любом случае важно в процессе лыжной прогулки, даже если нет никаких заболеваний, следить за появляющимися симптомами переохлаждения или перегревания. Если организм переохладился, может возникнуть чувство замерзания, неприятное покалывание кожи. Если дело движется к обморожению, лучше поскорее вернуться домой.

Итак, вы узнали, какую пользу могут принести нашему организму неспешные лыжные прогулки. Как видите, польза есть, и немаленькая: это замечательный и доступный вариант укрепить здоровье, развить выносливость, силу, дыхательную систему, избавиться от депрессий, тревог, привести в порядок нервы, стать свежее, бодрее, моложе.

Дерзайте, пока благоприятствует снежный покров и желание укрепить своё здоровье!

Инструктор-валеолог

С.И. Кирилова