

Лыжные прогулки для здоровья взрослых и детей.



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. Этот вид физической активности подходит людям любого возраста.

Неспешные прогулки на лыжах оказывают организму несомненную пользу. Причем положительный эффект проявляется сразу в двух направлениях — улучшается как физическое состояние, так и психоэмоциональное.

Доступность

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.

Укрепление иммунитета

Лыжные прогулки — замечательный способ повысить уровень иммунитета, сделать физическое здоровье крепче. Можно избавиться от склонности к постоянным простудам, закалить организм, стать выносливее, перестать «сидеть» на больничных.

Похудение

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. Кроме того, укрепляются различные группы мышц, что придает телу рельефность.

Развитие дыхательной системы

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.

Польза для скелета, суставов и мышц

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 показаны и людям с заболеваниями позвоночника. Благодаря регулярной ходьбе можно избавиться от сколиоза, протрузий и прочих патологий.

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.

Что касается мышц, то ходьба на лыжах задействует практически все их группы, но особенно развивает мышцы ног и рук. А некоторые виды ходьбы активно задействуют еще и спину.

Выведение шлаков

Польза катания на лыжах состоит также в выводе из организма вредных токсинов, ядов и шлаков через потовые железы.

Сохранение молодости

Поскольку прогулка на лыжах предполагает обязательное нахождение на свежем воздухе, легкие активно насыщаются полезным чистым кислородом. Благоприятно отражается этот вид физической активности и на состоянии кожи — люди, регулярно занимающиеся лыжной ходьбой, выглядят гораздо моложе и свежее своих не столь спортивных сверстников.

Улучшение психического состояния

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.

Отдых и повышение работоспособности

Прогулка на лыжах по зимнему лесу поможет замечательно отдохнуть и набраться сил для предстоящих трудовых свершений. Если человек работает умственно, то активная физическая деятельность на свежем воздухе — то, что нужно для переключения мозга и полноценного отдыха. Созерцание природы вокруг расслабляет и заряжает позитивом.

Регулярные прогулки влекут за собой повышение энергетического уровня, прилив сил, улучшение работоспособности. После такого приятного досуга вы сможете более плодотворно работать, заниматься текущими делами, эффективнее решать проблемы.

Приглашаем любителей активного отдыха и спортсменов на первую освещенную лыжную трассу в 7 км от Вологды (бывший пионер.лагерь "Орленок", поселок Лесково).

ДЛИНА ОСВЕЩЕННОЙ ТРАССЫ УВЕЛИЧЕНА ДО 2 КМ!

Трасса подготовлена для классического и конькового хода

На территории базы установлена большая горка для катания на ватрушках для малышей и их родителей

К вашим услугам прокат лыжного инвентаря

Время работы трасс с 9:00 до 21:00

Выходной день - понедельник

Справки по телефону:

70-14-13 - база "Орленок"

33-80-90, 8-921-716-76-77 (70-76-77) - стадион "Витязь"

Источник текста о пользе лыжных прогулок: <https://vashsport.com/polza-lyzhnyx-progulok-dlya-zdorovya/>