**Катание на лыжах: в чем польза для здоровья**

В зимнее время года занятия спортом и физкультурой, развитие организма и поддержание тонуса нельзя списывать со счетов. В какой-то мере в холодную пору, когда нам угрожают простудные заболевания и авитаминоз, упражнения даже более необходимы, чем летом. В этом обзоре мы рассмотрим катание на лыжах, его пользу и вред для здоровья человека. А также постараемся доказать, что это один из самых продуктивных способов физической активности на свежем воздухе.

## Что полезного

Разберем все основные преимущества, которые можно найти в такого рода мероприятиях.

Это:

* Улучшение формы и сохранение тонуса. Собственно, как и любые иные тренировки наш организм активно развивается, мышечная ткань адаптируется к нагрузкам, увеличивается и укрепляется, растет объем легких, выносливость, кардио и так далее.
* Заряд бодрости и энергии. И речь не только о том, как мы становимся выносливее. Это и психологический фактор, который действительно помогает дольше оставаться работоспособными.
* Длительный характер позволяет работать на сердечную мышцу, укрепляя ее. А кроме того, невысокая, но равномерная нагрузка повышает метаболизм, способствует ускоренному росту мышечной ткани.
* Сжигание калорий и избавление от лишнего веса. Более тысячи килокалорий за час неспешной прогулки на свежем воздухе. Это просто превосходный показатель. Сравним с интенсивным бегом, но в данном случае меньше и уровень усталости, и урон организму.
* Это комплексная работа огромного количества мышц.
* В итоге, чем полезно катание на лыжах для здоровья? Массой факторов. Альтернатива иным дисциплинам, только более щадящая, безопасная. А кроме того это способ избавиться от лишних килограммов.

## На что конкретное влияет данный вид спорта

Проще сказать, на что не влияет. Фактически, в физиологическом плане это действие на мышечную ткань, скелет, и что важнее, сухожилия и суставы. В отличие от бега, который со временем приводит к истончению связок, зимние мероприятия снижают уровень давления в три-четыре раза.

## Какие мышцы работают

Комплексный характер способствует развитию множества групп. Конечно, не все из них получает одинаковый тонус, однако, можно сказать, что, встав на лыжи мы работаем на следующие отделы:

* Груди и рук. В первую очередь трапециевидные и дельтовидные, бицепсы и трицепсы. Обеспечивается это опорой на палки, уколами.
* Спины и живота. Движения во время катания включают повороты и небольшие наклоны. То есть, работа на широчайшую и все группы пресса.
* Ноги. Разумеется, ведь это все-таки своеобразная прогулка. Работают ягодицы, бедра и икры.
* Шея. В меньшей степени, но все же в небольшом тонусе находится и она.

## Ходьба на лыжах, польза и ключевые преимущества

Лаконично пройдемся по самым главным критериям и параметрам, за что этот вид спорта так любимым миллионами людей. Почему именно он считается не только эффективнейшей, но и одной из наиболее удобных тренировок.

### Доступность

Жители многих стран, увы, лишены подобных развлечений ввиду географического расположения и климата. И правда, где-нибудь в Египте такая методика самосовершенствования будет совершенно непопулярной. Благо наш климат зачастую предоставляет до пяти подходящих для занятий месяцев в году. А понадобится для этого лишь амуниция и инвентарь.

### Укрепление иммунитета

Не стоит забывать, что помимо упражнений, есть и иная польза. Это свежий и холодный воздух. Одновременно способ закаливания организма и насыщение кислородом, особенно если Вы занимаетесь на природе. Эта методика действительно укрепляет иммунитет и помогает легче адаптироваться к холоду, защититься от простуды - вечного спутника зимы.

### Похудение

Мы уже сообщили про тысячу килокалорий в час при интенсивном хождении по лыжне. Но, даже если не усердствовать, не сгонять с себя семь потов, вполне можно достигнуть показателя в 500-600 килокалорий в час. Поэтому такую систему часто выбирают для себя желающие сбросить лишние килограммы, но не готовые к очень высоким нагрузкам в спортзале. Это не значит, что данный вариант создан специально для ленивых. Просто он адаптируется практически под любой уровень подготовки человека, все зависит от вложенных трудозатрат.

### Развитие дыхательной системы

Помимо обычной работы на диафрагму, в данном случае мы получаем еще одно прекрасное преимущество в довесок. Это свежий и (желательно чистый) воздух. Он в разы лучше развивает дыхательную систему, способствует продуктивному влиянию на функциональные качества. Только стоит помнить, что техника правильного дыхания имеет ключевое значение. Дышите носом, по крайней мере, вдыхайте, а также сохраняйте периодику и равномерность дыхания.

### Польза для скелета, суставов и мышц

Чем полезен бег и езда на лыжах конкретно для тела, мы уже пояснили. По сути, к развитию костной и мышечной ткани ведет любая активная деятельность. Что пробежки, что занятие фитнесом, что тяжелая атлетика. Но тренировки не наносят урона телу, не давят на суставы и сухожилия.

### Выведение шлаков

Естественно, каждый раз, когда мы потеем, то через потовые железы избавляемся от значительного количества шлаков и токсинов, а кроме того иных вредных накоплений. Конечно, для того, чтобы это действие было максимально эффективным, лучше одновременно с этим проходить специальный диетический курс, а также периодически потреблять различные сорбенты, например, Полисорб.

### Сохранение молодости

Чем полезны лыжи для здоровья - ясно, а как они могут повлиять на сохранение молодости? Это буквально воздушные ванны, которые весьма эффективны для сохранения молодости и упругости кожи, разглаживания морщин. Собственно, проведение времени на свежем воздухе – это уже весьма позитивное влияние. Что и говорить, если добавить сюда еще и легкие или интенсивные прогулки.

### Улучшение психологического состояния

Почему люди так любят отдых на природе? Такое времяпровождение провоцирует выработку эндорфинов, гормонов счастья. Поэтому любым спортом предпочтительнее заниматься под открытым небом, этим методом пользуются даже профессиональные спортсмены.

### Повышение работоспособности

Прекрасный способ после работы сбросить накопившееся напряжение, отдохнуть душой и телом, получить заряд ментальной бодрости и подготовиться к следующему дню. Польза ходьбы на лыжах для здоровья дополняется и положительным эффектом для нашего разума.

## Как похудеть и улучшить форму

Для таких целей нам понадобится в первую очередь аэробная сторона этой работы. То есть, часть упражнений, которая заставляет нас дышать. Это значит, что мы включаем в программу максимальное количество движений, но снижаем интенсивность и уровень нагрузок, чтобы не истощить себя раньше времени.

К примеру, подъем в гору – это для роста мышц, но не для сброса веса. А вот забеги на длинные дистанции, комбинирование разных стилей и так далее – лучший вариант.

Стоит помнить, что польза и вред бега на лыжах целиком и полностью зависит от хорошо рассчитанного индивидуального плана. Подобрать его можно как самостоятельно, пользуясь советам из сети, так и с помощью профессионального инструктора. Естественно, второй вариант предпочтительнее.

## Противопоказания

Чем полезна ходьба на лыжах нам теперь предельно ясно, но есть ли подводные камни?

Собственно, крутые склоны, серьезные нагрузки и местность с массой препятствий в принципе противопоказана новичкам. Главное – брать посильную ношу. Но есть и медицинские рекомендации.

* Существующие травмы;
* Операции любого плана менее чем полгода назад;
* Нарушение функций опорно-двигательной системы;
* Болезни суставов;
* Травмы позвоночника или расстройства позвоночного отдела;
* Остеохондроз, нефроптоз, ревматизм и иные расстройства смежного характера.

## Заключение

Мы многое сказали о том, чем полезно кататься на лыжах, но забыли упомянуть, что не только в оздоровлении и позитивном влиянии тут кроется основная суть. Такое времяпровождения – это приятно. Это отличное развлечение, активный отдых для всей семьи. Стоит пару раз выбраться в парк компанией, вооруженной инвентарем, и мероприятие станет традиционным.