



Чем полезны занятия спортом зимой?

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. 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.

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. 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.