



Какими видами спорта можно заняться в зимний период?

Перед началом занятий зимними видами спорта проконсультируйтесь с врачом на предмет отсутствия противопоказаний. Начинаящим следует с осторожностью подходить к выбору нагрузок. Уделите особое внимание одежде, чтобы не допустить переохлаждения. Начинайте занятия через час или два после приема пищи. Тренироваться зимой натошак не стоит. А сейчас мы расскажем о наиболее популярных зимних видах спорта

Лыжи. Лыжный спорт является одним из видов кардио нагрузок и отлично подходит для похудения. При регулярных занятиях вы сможете улучшить свою выносливость, а также укрепите весь организм. Если вы решили избавиться от лишнего веса, то вам определенно стоит заняться лыжным спортом. На протяжении одного часа занятий в зависимости от интенсивности, можно сжечь от 500 до 600 калорий. Кроме этого вы укрепите мускулы ног, спины, живота и рук. Совершайте два или три раза в неделю часовые лыжные прогулки, проходя за это время от трех до пяти километров.

Сноубординг. Мы уже упоминали об этом виде спорта, который для некоторых людей все еще остается экзотическим. Этот вид спорта весьма полезен для организма и его популярность постепенно растет. Совершая заезд на сноуборде, вы можете задействовать практически все мускулы тела. Наибольшая нагрузка выпадает на ноги и живот. Час занятий сноубордингом позволяет избавиться примерно от 400 калорий. Кроме этого вы получите от занятий сноубордингом массу положительных эмоций, что полезно для психики.

Коньки. Катаясь на коньках, вы сможете улучшить гибкость, ловкость и разовьете чувство равновесия. Регулярные занятия на катке смогут эффективно повысить ваш общий тонус и укрепят иммунитет. Чтобы получить отличные результаты, посещайте каток два или три раза на протяжении недели.

Хоккей. Если вы любите командные спортивные игры, то хоккей станет отличной альтернативой на весь зимний период футболу. Этот вид спорта позволяет укреплять все мускулы тела, а за час игры можно сжечь от 500 до 600 калорий. Кроме этого у вас появляется отличная возможность улучшить ловкость и скорость реакции.

Санки. Не стоит считать, что катание на санках является только детской забавой. Вы сможете поддерживать тонус не менее эффективно в сравнении с другими зимними видами спорта. Это умеренная аэробная нагрузка. Кроме этого следует помнить и о положительных эмоциях, которые может дать вам катание на санках.