

5 причин встать на лыжи



Великая ценность для каждого человека – здоровье! Зимние развлечения – необыкновенная радость и польза для здоровья человека. С наступлением зимы в душе возникают особые чувства и желание провести это время года весело и радостно. Зима радует нас бодрящим морозцем и искристым снегом. Выходите из дома, катайтесь на лыжах, получайте удовольствие от движения и от зимы!

- *Лыжи укрепляют мышцы:*

При катании на лыжах участвуют практически все группы мышц, причем не только крупных, но и второстепенных.

- *Лыжи помогают похудеть:*

За каждый час ходьбы на лыжах сжигается порядка 500-1200 калорий. Это даже больше, чем при беге или плавании.

- *Лыжи укрепляют суставы:*

Мягкие и плавные движения при езде на лыжах обеспечивают улучшение работы и дополнительное увлажнение коленных суставов, что чрезвычайно важно для их продолжительной беспроблемной «работы».

- *Лыжи укрепляют здоровье:*

В процессе езды на лыжах активизируется кровоток и дыхание, чаще сокращается сердце, кровь быстрее циркулирует по сосудам, которые при этом расширяются. Учащается и становится более глубоким дыхание, исчезают признаки кислородного голодания, ускоряются процессы обмена веществ, из организма активно выводятся продукты обмена.

- *Лыжи улучшают настроение:*

В процессе езды организм усиленно вырабатывает гормоны радости – эндорфины. Это способствует борьбе с депрессией.

Еще одним несомненным плюсом занятий лыжами является полное отсутствие возрастных ограничений. Кататься можно и маленьким детям, и подрастающему поколению, и даже спортсменам преклонного возраста. Поэтому, сколько бы Вам ни было лет – сейчас самое время начать заниматься лыжами!