



Физическая активность зимой

Физические тренировки на свежем воздухе очень полезны в любое время года. Несмотря на то, что за окном стало холоднее, тренировки на улице приносят пользу. Катание на коньках, санках, лыжах или прогулка по заснеженному лесу принесут не только радость, но и пользу для здоровья. Однако к тренировкам зимой стоит отнестись внимательнее.

10 правил зимней тренировки

1. Правильно выбрать место для занятий
Оно должно быть поближе к дому или к другому помещению, где можно погреться и передохнуть. Особенно это важно для начинающих спортсменов.
2. Одевайтесь тепло. Обязательно соблюдайте температурный режим.
Желательно надевать термобелье для лучшего использования тепла во время активности.
3. Заниматься в первой половине дня.
Во-первых, утром и днем теплее, чем вечером, к тому же в темное время суток выше шанс упасть, поскользнуться, получить травму.
4. Выбирайте подходящую обувь, которая позволит чувствовать себя уверенно во время упражнений, будет иметь хорошее сцепление с поверхностью, а также будет держать ваши ноги в тепле. Для защиты связок и сухожилий также наденьте гетры или теплые носки.
5. Обязательно делать разминку перед тренировкой. Тщательная разминка поможет сделать основную тренировку более качественной и избежать травм в процессе занятия.

6. Не дышать открытым ртом.

Дыхание через нос естественным образом согревает поступаемый в организм воздух, что позволит избежать замерзания и простуду.

7. Нарращивать интенсивность занятий постепенно.

8. Пить теплую воду.

Зимой организм теряет еще больше воды, чем летом, поэтому пить нужно часто, но понемногу. Термос с теплой водой то, что нужно.

9. Не заканчивать тренироваться резко.

Лучше поделаться какие-то легкие наклоны и простые упражнения, или просто пройтись пешком до дома.

10. Не забыть сделать растяжку.

Завершайте тренировку статической растяжкой в тёплом помещении. Это важно для поддержания эластичности мышечных волокон и сохранения функциональности вашего тела.

Некоторые виды зимней активности

Бег. Вид активности, требующий минимального количества дополнительного оборудования, но достаточной физической подготовки. Планируйте свой маршрут заранее. Бегать можно, как по расчищенным тропам в парках, так и по заснеженным местам.

Коньки, Сноуборд и горные лыжи. Эти три вида активности требуют от занимающегося специальных навыков, особенно это касается горных лыж и сноуборда. Отнеситесь внимательнее к подбору оборудования, так как здоровье вашего тела напрямую зависит от качества вашего инвентаря.

Скандинавская ходьба. Бытует мнение, что ею занимаются летом и она подходит больше для пожилых людей. Но это не так. Во-первых, ходить с палками можно почти в любую погоду. Во-вторых, скандинавская ходьба позволяет заниматься вместе людям с разной физической подготовленностью, ведь нагрузку можно менять индивидуально в зависимости от длины палок (чем они выше, тем сложнее отталкиваться и больше нагрузка), применения специальных утяжелителей.