



Полезьа лыжного спорта

Ни для кого не секрет, на сегодняшний день, как важны для человека занятия спортом. Многие не представляют себе существования без него. И это не удивительно.

Занятия физкультурой и спортом – это залог здоровья и долголетия. Многие предпочитают спортзал, бассейн или просто, побегать в лесу или в парке. Но есть и специфический вид спорта, который не менее полезен и занимает очень высокое место, как в мировом спорте, так и в любительском. Это лыжные гонки и катание на лыжах. Специфический он потому, что возможен только зимой, или, если в другое время года, то только там, где присутствует снег.

Чем же так популярен этот вид спорта, и какова его польза?

В первую очередь, это всестороннее благоприятное влияние на весь организм. При катании на лыжах, приводятся в действие очень многие группы мышц. Такие, как рук, ног, плеч и предплечий, туловища. Ходьба на лыжах прекрасно развивает силу ловкость, внимание и выносливость. Скоростной спуск на лыжах (горный слалом) отменно тренирует реакцию и быстроту принятия решений.

Так же, занятия лыжным спортом благоприятно влияют на дыхательную систему, сердечно - сосудистую, нервную. Кроме всего, лыжные прогулки великолепно закаляют организм. Существует миф, что лыжники, которые часто находятся на морозе и вдыхают холодный воздух, часто болеют простудными заболеваниями. Ничего подобного! Давно замечено, что лыжники куда реже болеют, чем, например, штангисты.

Кроме всего, лыжный спорт отлично воспитывает в человеке способность к преодолению любых трудностей, смелость, настойчивость.

Очень важен этот вид спорта для людей, которые перенесли травмы двигательного аппарата и нижних конечностей. Занятие лыжами довольно скоро приведет в порядок позвоночник, четырехглавую мышцу бедра, трехглавую мышцу плеча, обеспечит им наращивание массы. Они же, в свою очередь, обеспечат быструю реабилитацию после переломов этих конечностей. Врачам давно известно, что хорошо развитые мышцы, способствуют быстрому сращиванию и укреплению костной ткани. Более того, частые лыжные прогулки активируют обменные процессы, насыщают организм кислородом, чем очень благоприятно влияют на эндокринную систему организма.

Так же, занятия лыжами являются великолепной профилактикой от таких грозных заболеваний, как тромбофлебит и варикозное расширение вен. Во время активной прогулки на лыжах, организм обильно получает кислород, да еще и озон, если прогулка лесная, что препятствует возникновению сгустков крови в кровеносных сосудах.

Перечислять все положительные стороны занятий лыжным спортом, можно еще долго. Лучше будет им просто заняться. Хорошее настроение и богатырское здоровье, не заставят себя долго ждать.