

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ ЗИМОЙ



Зимние виды спорта – это не только отдых, но и активное сжигание калорий, а также физические нагрузки в удовольствие.



За счет регулярных занятий мускулатура человека находится в тонусе, а это обеспечивает ему низкую утомляемость и высокую работоспособность.



зимние виды спорта требуют огромных
энергетических затрат



увлечение зимним спортом,
способствует формированию
подтянутой и стройной
фигуры



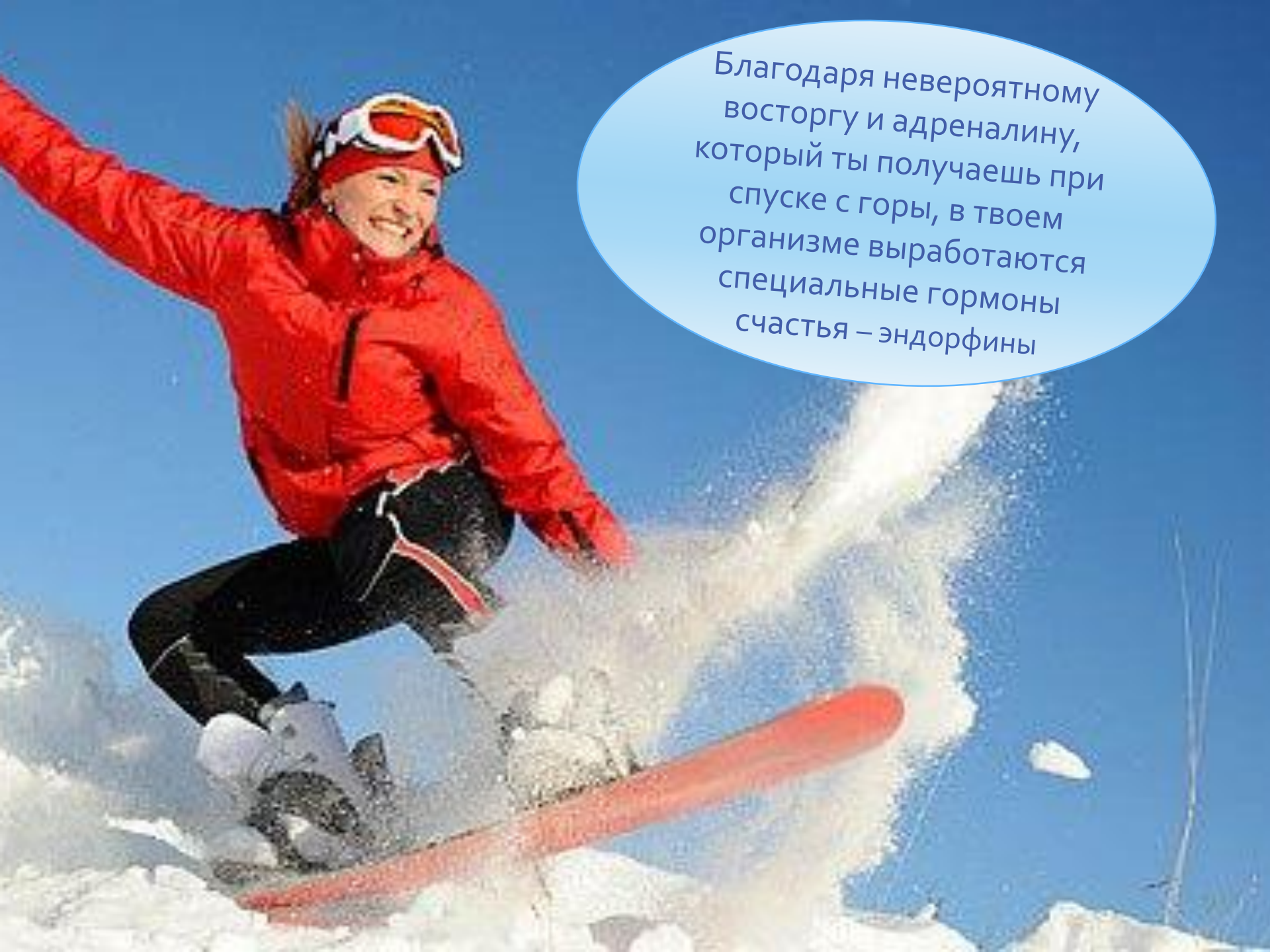
Закалка



Воздействие холода во время занятий несёт закаливающий эффект.

Закаливание укрепляет твой иммунитет и вероятность простудных заболеваний уменьшается.



A woman in a red jacket and goggles is skiing down a snowy slope, kicking up a cloud of snow. She is smiling and has her arms outstretched. The background is a clear blue sky.

Благодаря невероятному
восторгу и адреналину,
который ты получаешь при
спуске с горы, в твоём
организме вырабатываются
специальные гормоны
счастья – эндорфины

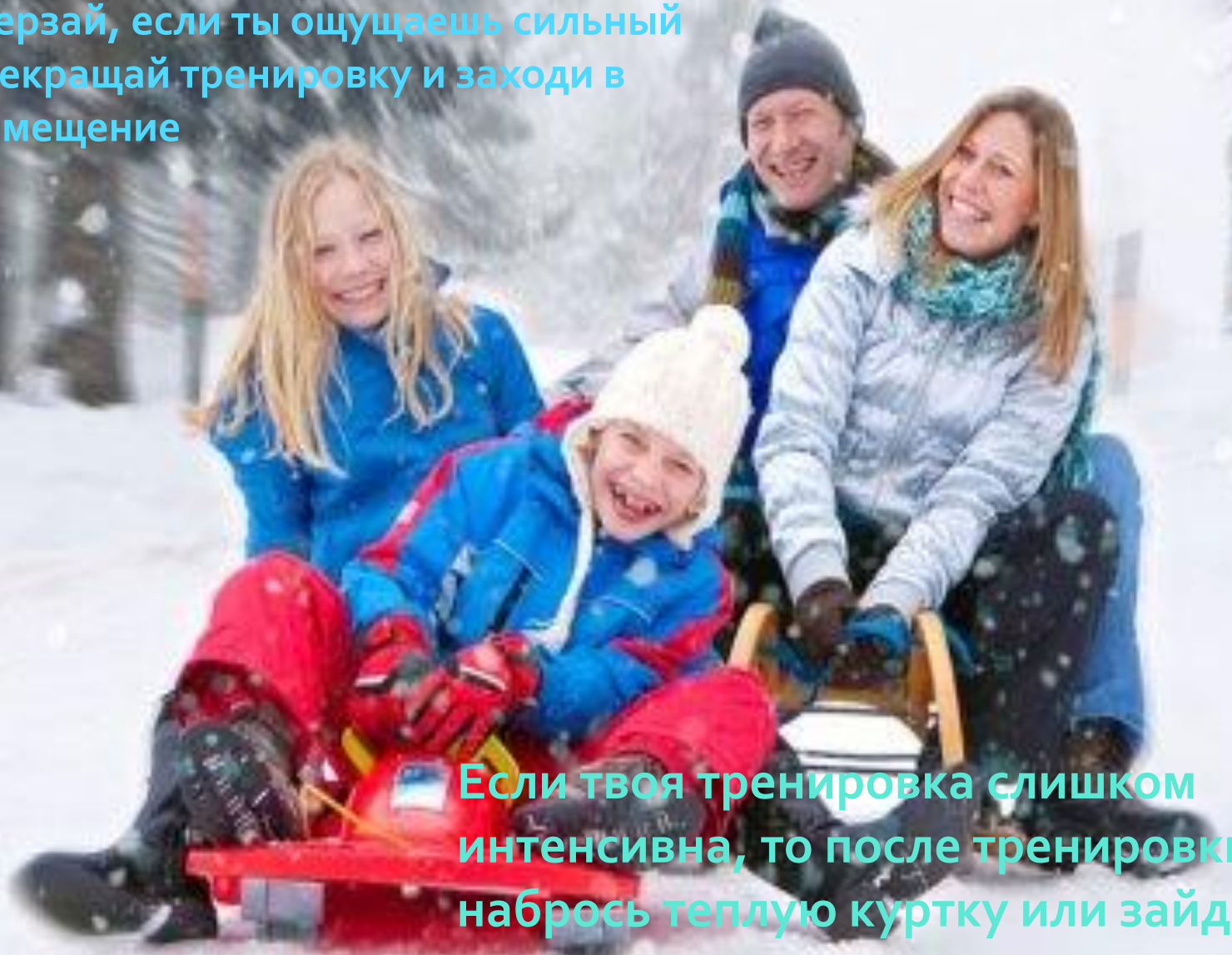
Как правильно проводить зимний



- Одеваться следует по погоде.
- Передышку или отдых проводи только в теплых отапливаемых помещениях
- Если ты почувствуешь малейший дискомфорт, то немедленно прекращай тренировку

Обязательно контролируй свое
самочувствие

Не перемерзай, если ты ощущаешь сильный
холод, прекращай тренировку и заходи в
теплое помещение



Если твоя тренировка слишком
интенсивна, то после тренировки
набрось теплую куртку или зайди в
теплое помещение

Чего следует избегать во время зимнего отдыха

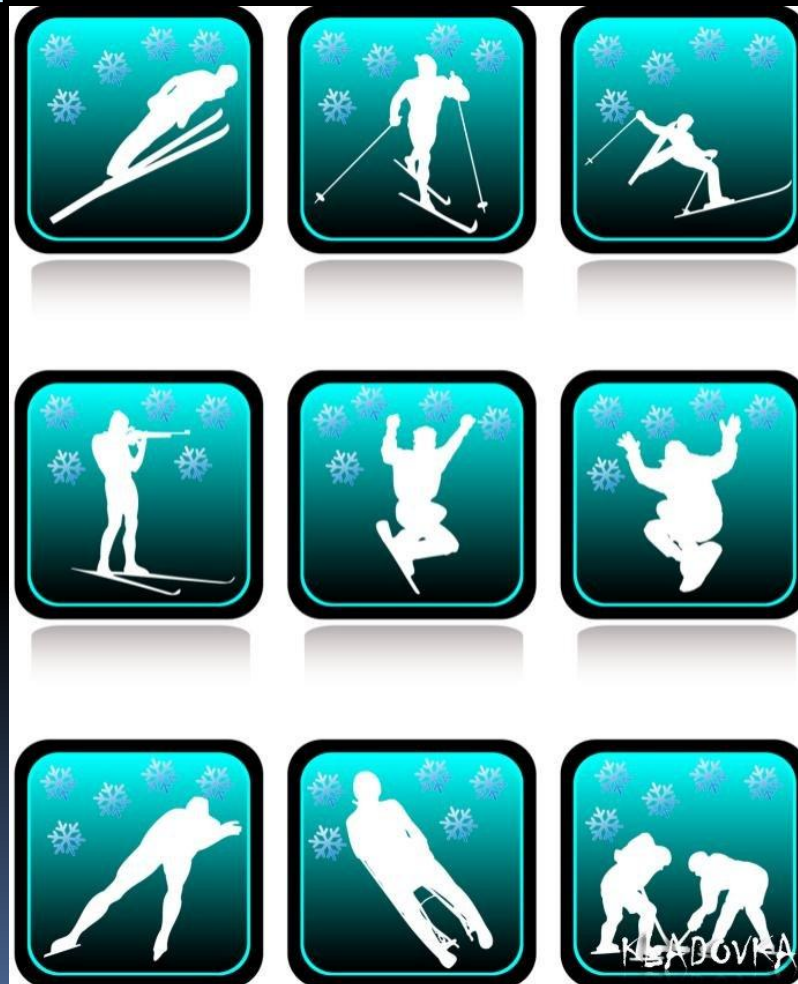
- Неосторожное поведение на льду может привести к серьезным травмам. Если ты катаешься впервые, не пытайся выполнять сложные элементы.



После тренировки,
чтобы избежать
простудных
заболеваний, выпей
чашку горячего чая

Какие существует зимние виды спорта

- Хоккей с шайбой
- Биатлон
- Фигурное катание
- Горные лыжи
- Керлинг
- Санный спорт
- Бобслей
- Сноуборд
- Лыжное двоеборье



Как видите, выбирать есть из
чего. Занимайтесь спортом в
любое время года!

