

## **Чем полезны занятия спортом зимой?**

Умеренные физические нагрузки на свежем воздухе полезны для здоровья в любое время года. При работе, мускулам требуется много кислорода, который можно получить, если проводить занятия спортом зимой на свежем воздухе. Кислород принимает активное участие в окислительных процессах, в результате которых получается энергия. Именно она и расходуется на обеспечение работоспособности мышц. При регулярных занятиях спортом вы всегда будете находиться в отличном тонусе, а ваша общая работоспособность резко увеличится.

Так как занятия спортом зимой предполагают большие энергозатраты, то организм будет активно сжигать жиры, что позволит вам избавиться от лишнего веса. Если у вас имеются такие проблемы, то проводить занятия спортом зимой на свежем воздухе просто необходимо.

Не менее важным полезным эффектом, который может быть получен во время тренировок зимой — закаливание. Какой бы зимний вид спорта вы для себя не выбрали, тренировки на свежем воздухе помогут улучшить работу защитных систем организма. Безусловно, в условиях низкой температуры воздуха занятия спортом зимой должны быть организованы правильно, чтобы исключить риск развития простудных заболеваний. Если вы выберете для себя лыжный спорт, то заниматься стоит за пределами городской черты в парке или лесном массиве. Это очень важно, так как воздух в этих местах насыщен особыми веществами — фитонцидами. Они весьма эффективно борются с болезнетворными микробами, что способствует укреплению иммунитета. Особенно это касается лесонасаждений деревьев хвойных пород. Старайтесь заниматься спортом именно в таких местах. Причем хвойный лес полезно посещать и летом.

*Составила: инструктор по физической культуре Ермакова К.Н.*