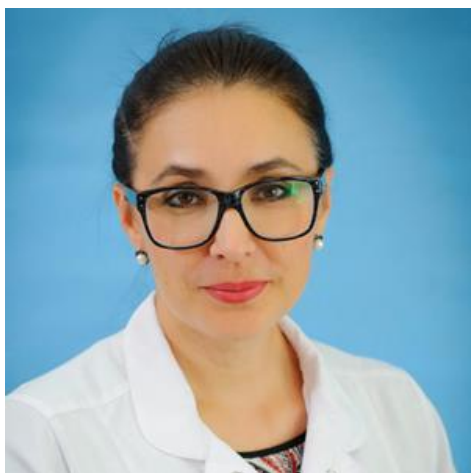


Лыжные прогулки с пользой для здоровья



Зимой в выходной день приятно провести время всей семьей в лесу, насладиться прекрасными снежными пейзажами, покататься на лыжах или коньках. Как это сделать правильно и с пользой для здоровья, нам расскажет к.м.н., доцент, главный внештатный специалист по спортивной медицине Департамента здравоохранения Тюменской области, главный врач ГАУЗ ТО «Областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины» Ирина Юрьевна Ревнивых.

- Вот и пришла наконец-то зима, а вместе с ней появилась возможность заняться зимними видами спорта. Однако во время зимних прогулок следует придерживаться определенных правил. Продолжительность их напрямую зависит от погоды, возраста и уровня тренированности человека. При температуре воздуха ниже - 20° и сильном ветре катание лучше отменить из-за возможности переохлаждения. Кроме того, стоит побережиться, если Вы недавно перенесли простудное заболевание. Даже если оно протекало без осложнений, лучше ограничить занятия физкультурой и спортом в течение одной-двух недель. Людям старше 50 лет, не имеющим в прошлом интенсивного двигательного опыта, не занимающимся физическим трудом, прежде чем начинать занятия, следует проконсультироваться с врачом и при необходимости пройти медицинское обследование.

- Расскажите, пожалуйста, подробнее о лыжных прогулках. Кому можно, а кому нельзя ходить на лыжах?

- Без сомнения, лыжные прогулки полезны всем. Они заставляют работать и поддерживают в тонусе практически все мышцы тела. Ходьба на лыжах нормализует работу нервной системы, повышает настроение, заряжает положительной энергией. Всего за час лыжной прогулки мышцы пресса сокращаются до 50 тысяч раз, улучшается работа сердца и сосудов. Установлено, что 30 лыжных прогулок в течение двух месяцев снижают степень риска заболеть ишемической болезнью сердца на 10-30%, улучшают работу дыхательной системы. Часовая прогулка на лыжах сжигает от 500 до 1200 калорий, поэтому это отличный помощник в борьбе с лишним весом. Кроме того, это средство профилактики сколиоза и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Важно соблюдать постепенность в увеличении нагрузки. Начинающему лыжнику стоит отдать предпочтение классическому стилю катания, когда лыжи двигаются параллельно друг другу. Коньковый стиль – для более профессиональных лыжников.

Однако, как и любой вид спорта, ходьба на лыжах имеет свои противопоказания. Это острые и хронические заболевания в стадии обострения, заболевания сердечно-сосудистой системы, проблемы с вестибулярным аппаратом. В любом случае, перед тем как начать занятия, посоветуйтесь с лечащим врачом.

- Как правильно подобрать экипировку?

- Покупая лыжи и палки, подбирайте их в соответствии с вашим ростом. Есть общепринятое правило для любителей – длина лыж не должна быть длиннее роста на 20 сантиметров. Лыжи для классического хода имеют более острый и длинный носок; носок лыжи, стоящей перпендикулярно полу, должен доходить до середины ладони вытянутой вверх руки; лыжные палки должны достигать подмышек.

Ботинки – самая важная часть экипировки для катания на лыжах. При выборе ботинок необходимо отталкиваться от их стиля: их главное качество – удобство, соответствие размеру ноги, выбирайте традиционный стиль - низкие ботинки с мягкой подошвой. Мерить ботинки необходимо на толстый носок. Пятка должны прилегать плотно к подошве, но при этом ботинок не должен жать.

Одеваться для катания на лыжах лучше в специализированные спортивные костюмы. Одежда для катания на лыжах должна быть свободной, не сковывающей движений, легкой, эластичной и многослойной. Первый слой – термобелье. Оно призвано отводить влагу, чтобы тело оставалось сухим. Второй слой – пуловер, например, из флиса. Пуловер будет сохранять тепло и отводить влагу к наружному слою одежды. Третий слой должен выполнять защитную функцию: защищать от ветра, влаги. В идеале – это куртка с капюшоном и штаны или комбинезон из мембранной ткани. Важно, чтобы они были непромокаемыми и непродуваемыми. Перчатки желательно приобретать из натуральной кожи или качественного синтетического материала с хорошим утеплителем. Продолжительность занятий зависит от погоды, а также возраста и уровня тренированности.

Будьте здоровы и ведите активный образ жизни!

Автор: Ольга Болотова

Статья сайта takzdorovo.ru