Каким видом спорта заняться зимой? Катание на коньках.

Этот вид зимней активности обожают все, от мала до велика. Для детей катание на коньках – это веселое время препровождения, которое к тому же научит лучше концентрироваться и быть внимательными. Лыжи – классика.

Ходьба или бег на лыжах классическим стилем подойдет и тем, кто любит с ветерком промчаться по лыжной трассе, каждый раз ставя новый рекорд, и тем, кто предпочитает спокойную прогулку через лес, с созерцанием окрестностей и перекусами. Скандинавская ходьба.

Этот вид активности наиболее популярен среди пожилых людей. У скандинавской ходьбы есть масса положительных сторон. Она не требует особой подготовки и большого количества инвентаря. Любые физические упражнения зимой на свежем воздухе полезны тем, что они закаляют организм, укрепляют иммунную систему, помогая противостоять вирусам и инфекциям. А также приносят массу положительных эмоций и заряжают энергией.

Дыхательная гимнастика — естественный способ оздоровления организма. Упражнения комплексно воздействуют на тело человека:

—Увеличение объема легких и улучшение их вентиляции.

—Стимуляция кровообращения.

—Восстановление сердечного ритма, нормализация давления.

—Повышение иммунитета.

—Стимуляция перистальтики кишечника.

—Повышение тонуса, активизация жизненных сил.

—Улучшение состояния при переутомлении, стрессе и неврозах.

—Профилактика заболеваний органов дыхания и здоровье организма в целом.

Почему полезно заниматься спортом на свежем воздухе?

Мы проводим большую часть нашей жизни в помещении, особенно в зимний период. Теперь подсчитайте, сколько часов в день вы проводите на свежем воздухе в течение рабочего дня. Если вы проводите слишком мало времени на свежем воздухе, попробуйте вместо тренажерного зала тренироваться на улице .Тренировки на свежем воздухе также оказывают положительное влияние на мозг, и физические упражнения стимулируют все человеческие чувства, чего не могут обеспечить физические упражнения в помещении.

Почему нужно вести здоровый образ жизни?

Главные причины, чтобы вести здоровый образ жизни.

Укрепить свое здоровье и повысить иммунитет

Избавиться от стрессов и депрессии

Прожить до глубокой старости при физическом и психологическом здравии

Иметь красивое, подтянутое тело и сохранить молодость

Подавать правильный пример детям и окружающим людям

Правильное развитие и здоровье ваших детей

Каждое утро просыпаться полным сил и энергии

Радоваться каждому новому дню, и быть всегда в хорошем настроении