



Ритм жизни современного человека подобен курьерскому поезду, несущемуся без остановок. Постоянная спешка, пробки на дорогах, экономические передряги. Только в выходные можно расслабиться, уделить внимание семье, детям и, в конце - концов, себе любимому, да и то не всегда. Вот тут–то нам на помощь придут спасительные лыжные походы. Туризм – понятие всесезонное. Лыжные походы не уступают по своей массовости водным и пешеходным. Что касается оздоровительной ценности, зимний туризм по отдельным параметрам даже превосходит летний. В отличие от расслабляющей жары, мороз стимулирует жажду движения. Благодаря активности движений тонизируются эндокринная и нервная системы, улучшается терморегуляция организма. Ходьба на лыжах сопровождается размашистыми, ритмичными движениями. Такая продолжительная физическая нагрузка является хорошей гимнастикой не только для мышц, но и для нервной системы. Кроме этого, успокаивают и снимают нервное напряжение окружающие вас в походе зимние пейзажи. Вы почувствуете, как с каждым шагом, словно ртуть в столбике термометра в солнечную погоду, ваше настроение будет улучшаться!

Особое беспокойство при нашем малоподвижном образе жизни и не всегда правильном питании вызывает состояние сосудов. Так вот, в результате проведённых исследований было выявлено, что после воскресной лыжной прогулки ещё в течение двух дней в организме отмечается нормализация сосудистого тонуса. До середины рабочей недели вам гарантировано повышение выносливости сердечной мышцы и всего организма в целом к физическим напряжениям.

Последние годы жители мегаполисов, независимо от возраста, всё больше становятся метеозависимыми, болезненно реагируя головной болью и скачками кровяного давления на изменения погоды. Лыжные неторопливые прогулки помогут вам избавиться от неприятных симптомов, не прибегая к фармацевтическим средствам. Благодаря высокой плотности морозного воздуха, в нём содержится кислорода на 15-20% выше, чем в тёплом. А помните народную поговорку: «В русский холод каждый молод»? Оказывается, даже небольшое, но продолжительное охлаждение лица, рук и

Лыжные походы: источник здоровья и отличного настроения!

Автор: Александр Админов

дыхательных путей стимулирует нашу эндокринную систему. Ещё с осени средства массовой информации начали нас пугать небывалыми эпидемиями гриппа. Лыжный туризм является отличной профилактикой простудных заболеваний.

Одежда лыжника должна быть тёплой, ветрозащитной. Не забывайте о соответствии вашей экипировки предполагаемой мышечной нагрузке. При движении вы должны ощущать легкую свежесть, а не расслабляющее тепло. Существует так называемый индекс комфортности, который учитывает изменение теплоощущений организма при различной скорости ветра и влажности воздуха. Даже при слабом ветре со скоростью 1,5 – 2 м/с температура воздуха кажется нам на 4 - 6° ниже фактической. Лыжные походы включают в себя множество положительных моментов. Однако, если вы простужены, от лыжных прогулок следует воздержаться до полного выздоровления.

И напоследок, вместо послесловия... Если у вас в руках будут лыжные палки, то поневоле придётся оставить дома ноутбук и пульт от телевизора. Не так – ли?
{jcomments on}