

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ И ЧЕМ ОН ПОЛЕЗЕН



ПРОГУЛКИ



Прогулки на лыжах по лесу, очень хорошо влияет на опорно двигательный аппарат, так же на ссс, убирая застои крови, укрепляя суставы и мышцы.

Гулять на лыжах по лесу можно в любом возрасте.

КАТАНИЕ НА ЛЫЖАХ СО СПУСКОВ

Чаще всего это горнолыжный спорт, который стал очень популярен в последнее время, все больше и больше людей ездит на зимние курорты, чем хороши они:

1. Развивается опорно двигательный аппарат.
2. Развивает и очищает дыхательные пути.
3. Развивает и укрепляет сосудистую систему.

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ

Лыжный спорт на профессиональном уровне, подготовка спортсменов ведется на постоянстве, по несколько раз в день, под особым наблюдением врачей, тренеров, диетологов и т.д.

Тренировки ведутся при больших нагрузках или же расстояниях, как называют лыжники длительная тренировка, так же бывает интервальная, скоростная, силовая, техническая и много других.

Каждый вид спорта на профессиональном уровне несет профессиональные травмы для здоровья в лыжных гонках это суставы.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ ДЛЯ ПОЖЕЛЫХ ЛЮДЕЙ

В пожилом возрасте требуется фк для поддержания спортивных качества, которые были заложены в юности.

Прогулки, горнолыжный спорт, идеально подойдет, так же Скандинавская ходьба тоже подойдет.

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ ДЛЯ ДЕТЕЙ



Если вы родитель и думаете что предложить ребенку для дополнительных занятий, то предложите лыжные гонки!

Плюсы занятия:

- 1. Воспитание**
- 2. Развитие всех физ/качеств**
- 3. Развитие мышления**
- 4. Улучшает мозговую деятельность**