

# АКТИВНЫЙ ОТДЫХ ЗИМОЙ



*Зимние виды спорта* – это не только отдых, но и активное сжигание калорий, а также физические нагрузки в удовольствие.



За счет регулярных занятий мускулатура человека находится в тонусе, а это обеспечивает ему низкую утомляемость и высокую работоспособность.



зимние виды спорта требуют огромных энергетических затрат



увлечение зимним спортом,  
способствует формированию  
подтянутой и стройной  
фигуры



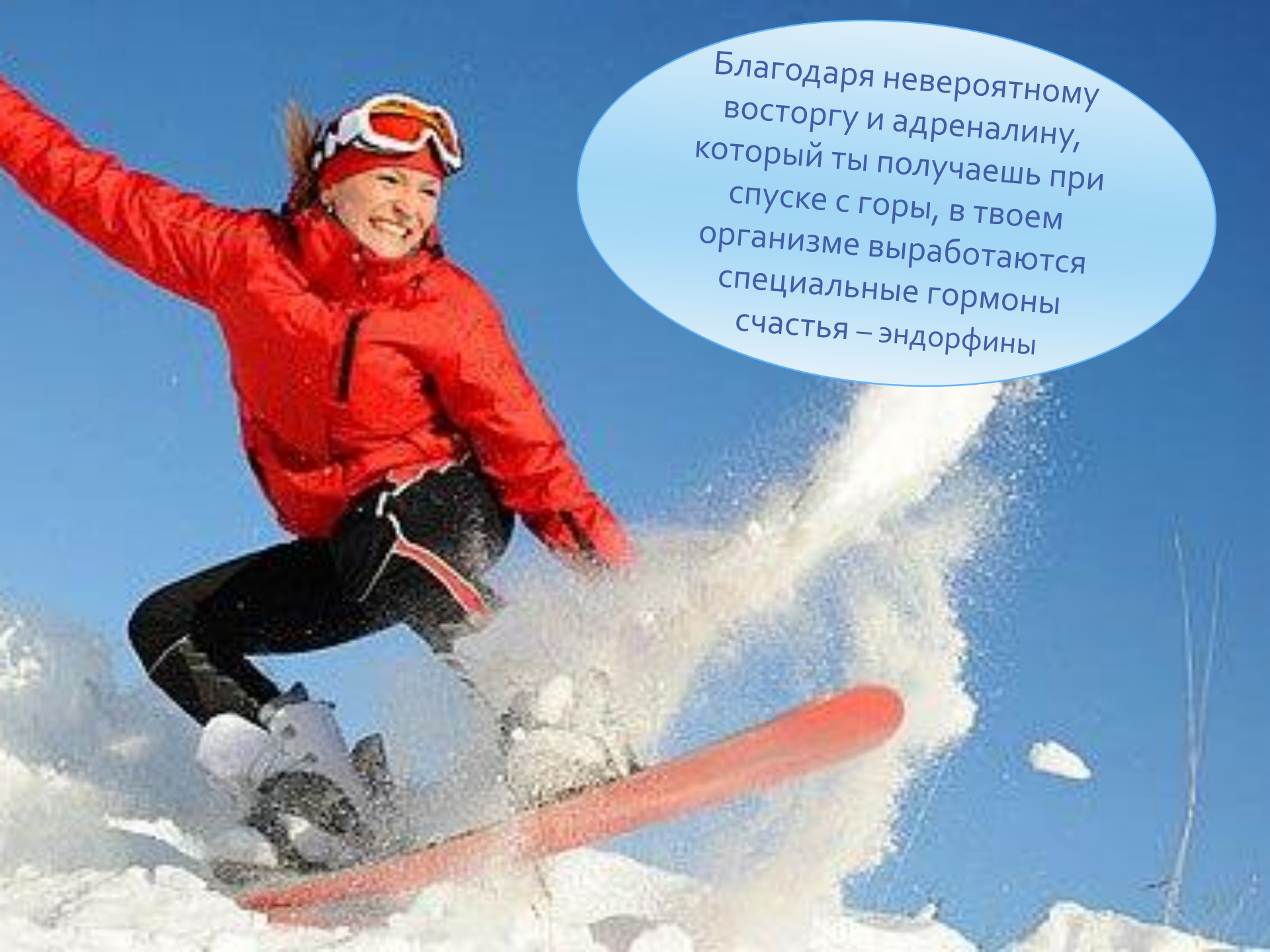
# Закалка



Воздействие холода во время занятий несёт закаливающий эффект.

Закаливание укрепляет твой иммунитет и вероятность простудных заболеваний уменьшается.





Благодаря невероятному восторгу и адреналину, который ты получаешь при спуске с горы, в твоём организме выработаются специальные гормоны счастья – эндорфины

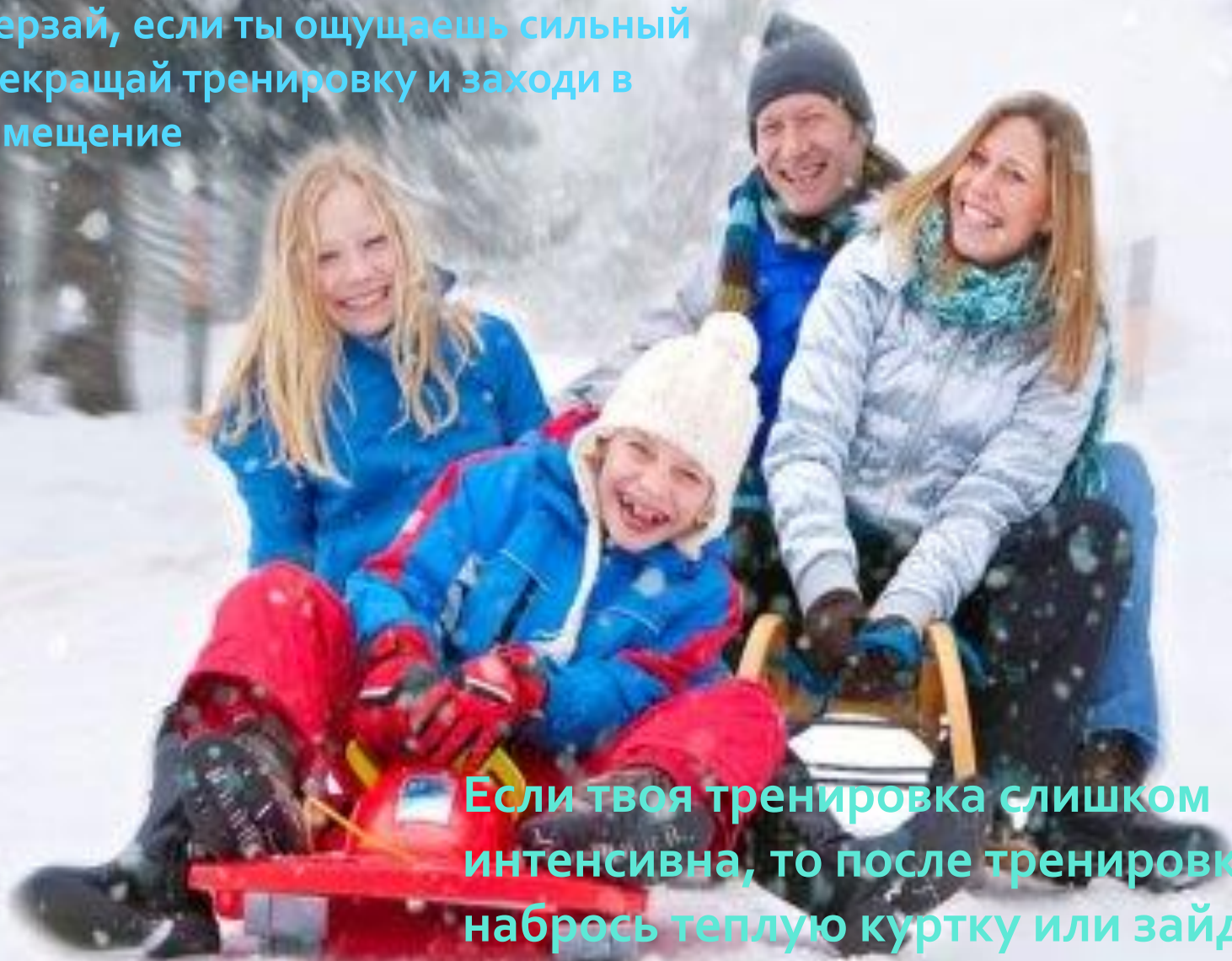
# Как правильно проводить зимний



- Одеваться следует по погоде.
- Передышку или отдых проводи только в теплых отапливаемых помещениях
- Если ты почувствуешь малейший дискомфорт, то немедленно прекращай тренировку

**Обязательно контролируй свое самочувствие**

**Не перемерзай, если ты ощущаешь сильный холод, прекращай тренировку и заходи в теплое помещение**



**Если твоя тренировка слишком интенсивна, то после тренировки набрось теплую куртку или зайди в теплое помещение**



# Чего следует избегать во время зимнего отдыха

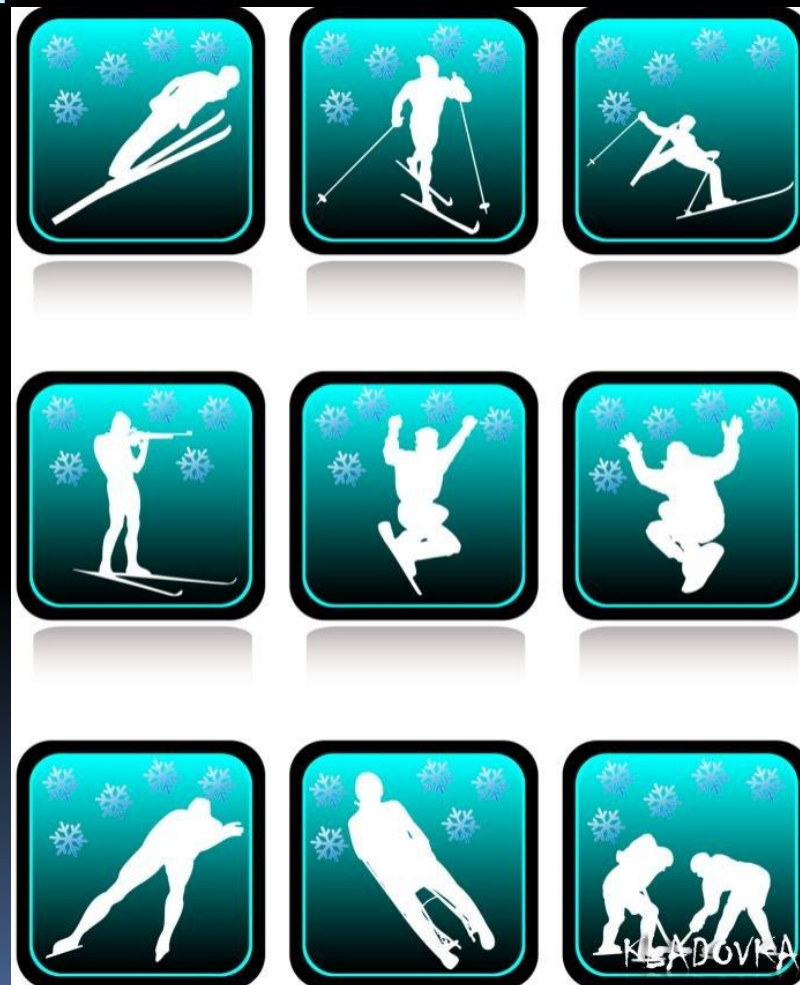
- Неосторожное поведение на льду может привести к серьезным травмам. Если ты катаешься впервые, не пытайся выполнять сложные элементы.



После тренировки,  
чтобы избежать  
простудных  
заболеваний, выпей  
чашку горячего чая

# Какие существует зимние виды спорта

- Хоккей с шайбой
- Биатлон
- Фигурное катание
- Горные лыжи
- Керлинг
- Санный спорт
- Бобслей
- Сноуборд
- Лыжное двоеборье



Как видите, выбирать есть из чего. Занимайтесь спортом в любое время года!

