

Популярные зимние виды спорта



Хоккей

Хоккей – один из самых популярных зимних видов спорта. Эта игра нравится и взрослым, и детям. Хоккей может стать неплохой «разновидностью фитнеса» в зимний период.

Чем полезен хоккей для здоровья?

По мнению специалистов, хоккей на льду – один из лучших способов «сжигания» жира. За 45 минут хоккеист теряет около 500 ккал.

Поскольку игра проходит на льду, катание на коньках отлично развивает чувство равновесия и контроль над всем телом, так как в погоне за шайбой человеку приходится постоянно менять направление и скорость движения. Хоккей тренирует выносливость, поскольку темп игры очень высокий. Учит хоккей и вниманию – всем игрокам надо постоянно следить за перемещением очень небольшой и быстрой шайбы. Поскольку эта игра командная, игроки учатся взаимодействовать в коллективе и быстро принимать решения. Важно и то, что

любительские игры проходят, как правило, на свежем воздухе. Это позволяет игрокам активнее насыщать свою кровь кислородом.

Как избежать травм?



Хоккей – травмоопасный спорт, если игроки не используют защитное снаряжение. Большинство травм в хоккее – это повреждение головы и лица, поэтому даже дружеский товарищеский матч должен проходить с использованием хоккейных шлемов. Это особенно важно, если играют дети. Второй обязательный пункт в защитном снаряжении – специальные перчатки, поскольку большинство ударов клюшкой приходится в область большого пальца и запястья. Третий пункт минимального набора хоккеиста-любителя – защита ног. Вам понадобятся специальные щитки, оберегающие переднюю поверхность голени от ударов шайбой или клюшкой.

Перед началом любого матча обязательна разминка: бег на месте (разумеется, без коньков), наклоны и приседания. Уделите повышенное внимание коленным, голеностопным суставам и плечевому поясу – этим отделам тела придется поработать активнее всего.

Коньки



Один из самых доступных и распространенных видов зимнего досуга на свежем воздухе – катание на коньках.

Чем полезно для здоровья катание на коньках?

Вставая на коньки, вы немедленно начинаете давать мышцам нагрузку. Ведь даже попытка удержать равновесие – это тренировка почти для всех групп мышц.

Активное движение «коньковым шагом» на свежем воздухе – это практически пробежка трусцой и хорошая тренировка сердечно-сосудистой системы, только гораздо веселее и насыщеннее.

За час катания на коньках вы сохраните стройность, потратив треть калорий, полученных с едой в течение дня.

На коньках кататься могут все вне зависимости от веса, роста и возраста. Ограничениями в этом виде зимнего отдыха могут стать заболевания опорно-

двигательного аппарата, ограничивающие подвижность, и недавно перенесенные травмы позвоночника или головы. Впрочем, эти правила действуют для каждого вида любительского спорта.

Если у вас есть малыш, то как только он научится ходить, бегать и не падать на скользком льду, можно выбирать ему коньки и отправляться всей семьей на ледовую дорожку. Если в выходные дни «нечем заняться», наливайте в термос горячий чай и обзванивайте друзей. У вас есть шанс провести выходные активно и в хорошей компании.

Какими бывают коньки?

Существует 4 основных типа коньков, которые вы можете найти в магазинах. Конькобежные коньки с длинными лезвиями предназначены исключительно для соревнований конькобежцев и специалистов по шорт-треку. Остальные три типа: прогулочные (для любителей провести время на катке), коньки для фигурного катания и хоккейные коньки.

Если вы не планируете интенсивно заниматься фигурным катанием или играть в хоккей – покупайте прогулочные.

Как подобрать коньки по ноге?

Ботинки коньков редко утеплены, потому в магазин с собой захватите шерстяные носки, которые вы станете надевать на каток, и меряйте коньки именно на них. Размер коньков выбирайте так, чтобы даже с шерстяным носком пальцы ноги свободно шевелились, но стопа не болталась в ботинке.

Не старайтесь выбирать коньки для малышей «на вырост». Слишком большой ботинок неправильно зафиксирует стопу, а это грозит ребенку травмой. Проверьте, как ботинок конька фиксирует голеностопный сустав. Чтобы избежать вывихов и растяжений, лучше всего выбирать ботинки с жестким «стаканом» в области щиколотки.

Если вы выбираете настоящие фигурные коньки, в которых планируется исполнение сложных элементов, например, приседаний, обратите внимание на то, чтобы «стакан» щиколотку фиксировал, но давал ей сгибаться при подъеме стопы вверх.

Выбирая хоккейные коньки, не забывайте, что профессиональные модели могут быть сделаны из материалов, не рассчитанных на сильные морозы – профессионалы играют в зале.

Техника безопасности

Если вы приобрели новые коньки – проверьте, заточены ли они. Перед первым выходом на лед их надо обязательно наточить.

На каток одевайтесь так, чтобы одежда не стесняла движения и не вызвала перегрева, особенно у малышей. Поскольку вы одеты легче, чем обычно, старайтесь не сидеть на лавочке и не «висеть» на бортике катка. Так вы очень быстро замерзнете. Если устали – одевайтесь и идите домой, либо воспользуйтесь толстым пледом или дополнительной курткой во время отдыха.

Лыжи



Прекрасный способ поддерживать физическую активность зимой – ходить на лыжах. Они подходят как для семейного отдыха, так и для индивидуальных занятий.

Какие лыжи выбрать?

Если вы только собираетесь встать на лыжи и хотите просто гулять по лесу, тогда лучше всего пойти не в спортивный магазин, а в охотничий. Охотничьи лыжи деревянные, широкие и короткие, на них легко ходить по снегу, они подойдут и подростку, и человеку зрелого возраста. С них трудно упасть, а главное – для охотничьих лыж не нужны специальные лыжные ботинки. Можно бегать даже в валенках. Длину охотничьих лыж выбирают не по росту, а по весу: чем вы тяжелее, тем большей площади покупайте лыжи.

Если вы собираетесь заниматься лыжами более серьезно, для начала необходимо определиться, каким стилем вы планируете бегать. Хотя бы для того, чтобы выбрать длину лыж.

До восьмидесятых годов прошлого века бегали классическим стилем, отталкиваясь поочередно каждой ногой от снега, затем с подачи выдающегося шведского лыжника Гунде Свана в моду вошел коньковый стиль, подражающий движениям конькобежца. Поэтому существует два основных способа выбора длины лыж.

Первый: **прибавьте к своему росту 10-15 сантиметров или поднимите вверх руку и отнимите от получившейся высоты 10 см.** Таким образом, получается нужная для вас длина лыж для бега в классическом стиле. Для конькового хода потребуются лыжи на 15-20 сантиметров короче классических. Выбор лыжных палок тоже непрост – для классического стиля лыжные палки должны быть на 30 сантиметров меньше вашего роста, а для конькового – на 20.

Мазь или насечки?

Если вы ни разу не стояли на лыжах, то наверняка слышали словосочетание «лыжная мазь». Что это такое? Дело в том, что лыжи неровные, они имеют прогиб в средней части. Когда лыжник отталкивается ногой, место прогиба прижимается к снегу и должно не проскальзывать назад во время толчка. Достичь нужного сцепления можно двумя методами. Первый – та самая лыжная мазь. Существуют множество различных мазей на все типы погоды и снега, которые позволяют максимально эффективно передвигаться.

А есть лыжи, у которых в средней части сделаны специальные насечки, избавляющие от необходимости покупать лыжную мазь, что, несомненно,

удобно. Однако при плюсовой температуре либо на подмерзшей, жесткой лыжне лыжи с насечками станут проскальзывать назад. Поэтому заранее сделайте выбор – тратить время на мази или несколько уменьшить количество дней пригодных для лыжных прогулок.

Сноуборд



Сноуборд – молодой зимний вид спорта, которому еще нет и полувека, предоставляет прекрасную возможность подышать свежим воздухом, потренировать практически все группы мышц (в особенности – мышцы ног), а также развить чувство равновесия и значительно улучшить координацию движений, не говоря уже о массовом выбросе всех гормонов удовольствия и огромном количестве положительных эмоций. Час катания – это минус 400 ккал.

Сноуборд – это спорт для всех, но только при условии, что нет проблем с суставами, недавних переломов и черепно-мозговых травм, и в порядке сердечно-сосудистая система. Поскольку сноуборд травмоопасен, необходимо

с осторожностью начинать заниматься им пожилым людям. Не стоит выходить на склон беременным женщинам.

Выбор доски

Для правильного выбора доски «под себя» необходимо руководствоваться несколькими критериями: длиной, формой и жесткостью всей конструкции.

Для начала поговорим о длине доски. Вместо сложных таблиц и формул предлагаем вам сделать несколько простых действий для подсчета:

1. Вычтите из своего роста 15 сантиметров.
2. Людям плотного телосложения необходимо прибавить 5 сантиметров, а излишне худого – наоборот отнять их.
3. Если вы еще только начинаете осваивать сноуборд – дополнительно вычтите от 8 до 10 сантиметров, при более уверенном катании это значение составит всего 4-5 сантиметров.
4. Если вы планируете на сноуборде выполнять различные трюки на трамплинах, перилах или рампах (такой стиль катания называется Фристайл), то еще отнимите 3-5 сантиметра, а если вы покупаете доску для катания с гор, где нет специально подготовленных трасс (такой стиль катания называется Фрирайд), то наоборот прибавьте 5 сантиметров. Кстати, доски для такого стиля обычно шире, а носовая часть шире хвостовой, для улучшения поддержки спортсмена (райдера) на снегу.

Помимо определения необходимой длины доски, надо подобрать под себя и ее ширину. Для этого вам понадобится только приложить ногу к сноуборду – носок не должен выпирать за его край больше, чем на 2 сантиметра. Также если размер вашей ноги больше 44-го, то вам в таком случае, необходимо искать доску с отметкой «Wide» (широкая).

Важный критерий выбора сноуборда – это его жесткость, которая во многом определяется назначением сноуборда и тем, на какой уровень катания он рассчитан. Для тех, кто только открывает для себя мир сноубординга подойдут «мягкие» доски. Они помогут спортсмену проще и быстрее научиться азам, поскольку движение такого сноуборда будет более плавным.

Учитывая все выше перечисленное при подборе сноуборда необходимо учитывать его основные данные, а не дизайн. Также перед покупкой продумайте то, в каком стиле вы собираетесь кататься.

Одежда и обувь

Особенность данного вида спорта в том, что во время подъема на гору человек проводит практически без движения на морозе и ветру какое то время. Поэтому одежда для такого вида спорта должна быть достаточно теплой, чтобы не дать человеку замерзнуть, но скроенной так, чтобы не стеснять движения. Часто в такой одежде делают **специальные вкладки для защиты** от ударов при падении.

Одежда для сноуборда обладает рядом особенностей, шьется из мембранных тканей, а под нее специалисты рекомендуют приобрести термобелье для активного движения. Брюки и комбинезоны для катания отличаются свободным покроем и специальными выточками в районе колена, которые позволяют без натяжения ткани сохранять позу «полуприседа». Куртка для сноуборда также не стесняет движений, хорошо держит тепло.

Обычные ботинки, сапоги и унты для катания не подходят. Ботинки для сноуборда высокие, хорошо фиксирующие голеностопный сустав, но при этом не ограничивающие его сгибание вперед для управления доской.

Защитная экипировка

Для катания сноуборде **обязательно надо приобрести** шлем, защиту, очки и специальную одежду. Обратите внимание на качество и предназначение материалов. Одной экипировки для зимы и лета не бывает.

Защищаем голову

Для катания необходимо приобрести **шлем**. Использование шлема в разы снижает риск черепно-мозговой травмы даже у опытных спортсменов – ведь никто не застрахован от столкновения с начинающим любителем горных лыж или сноуборда.

Приобретайте шлем именно для того вида спорта, которым собираетесь заниматься. Нельзя использовать зимой шлем, в котором летом катаетесь на велосипеде. Они изготовлены из разных материалов, по-разному реагирующих на низкие температуры.

Кроме того, шлем предназначен амортизировать удар после падения из определенного типа поз, а также на разные поверхности – и эти показатели **разные в шлемах для разных видов спорта.**

Защищаем суставы

Помимо шлемов используются **наколенники, защита для поясницы, локтевого и лучезапястного сустава.** Выбор такой защиты зависит от уровня вашей подготовки и того, насколько агрессивно вы планируете кататься.

Если у вас есть какие-то старые травмы опорно-двигательного аппарата, есть смысл надевать под одежду **бандажи** для поддержки мышц и суставов. Сейчас на рынке много этих устройств различного назначения и степени фиксации.

Обращаем внимание на материал

Если инвентарь некачественный, произведенный из неподходящих материалов или с несоблюдением технологии, повышается риск травмы, связанный именно с поломкой инвентаря. Так что экономить на нем не стоит, а качественный инвентарь может послужить не один год.

Любая приличная экипировка изготавливается из материалов, температурный режим которых соответствует времени года, когда она будет использоваться. И тот пластик, который хорошо работает летом, зимой может стать хрупким и треснуть от незначительного удара.

Выбирайте экипировку, подходящую именно для вашего увлечения. Не случайно разработчики патентуют великое множество виды защитной экипировки. Преимущественный способ получения травм для каждого спорта – свой.

Защищаем глаза

Во время спортивных занятий зимой очень важны **очки**, и дело не только в защите от летящего в глаза снега. Очки защищают лицо и глаза от повреждений – например от веток, ведь многие горнолыжные и сноубордические трассы проходят между деревьев.

Люди, которым необходима ежедневная коррекция зрения, для занятий активными видами спорта обычно используют контактные линзы. В этом случае обязательно надевайте сверху **защитные очки.** Боковой порыв холодного ветра

может заморозить линзу, и она выпадет из глаза. Остаться «без глаз» на трассе – прямой путь к падению, столкновению и серьезным травмам.

Конечно, экипировка для занятий сноубордом – затратная статья расходов. Однако экономия на защите и одежде может стоить здоровья и даже жизни.

Правила поведения на склоне

Основное правило при движении на склоне – главный тот, кто едет ниже по склону. В своих движениях учитывайте возможные действия едущего внизу, причем и его осознанные действия, и произвольные – например, падение. Всегда оставляйте себе место и время для возможного маневра. То же касается и случая, если вы решили кого-то обогнать. Всегда учитывайте, что едущий внизу Вас не видит и может совершить любой маневр.

Никогда нельзя стоять на склоне, кроме случаев крайней необходимости, иначе Вы можете создавать помехи движению. Если надо остановиться, или Вы упали – максимально быстро доберитесь до края склона, чтобы никому не мешать. Поднимайтесь вверх и спускайтесь без доски также по краю склона.

Очень важно следить за разметкой и знаками на трассе. Уровень сложности обозначается цветом – от простого к сложному: зеленый, синий, красный, черный. Знаки, предупреждающие о закрытии трассы или об опасности, тоже размещаются для вас.