

Так в чем же польза катания
на коньках?





- **Аэробная нагрузка.** Вы можете достичь превосходной тренировки сердечно-сосудистой системы во время катания на коньках. Оно обеспечивает все аэробные преимущества бега трусцой, но при этом отсутствует нагрузка (удары) на колени и другие суставы, присущая бегу, и это большой плюс для многих людей. Вы можете значительно увеличить интенсивность аэробной нагрузки при катании, если будете при этом постоянно размахивать руками.



- Коньки могут дать вам невероятную возможность сбросить лишний вес. Ключами к потере веса с помощью коньков являются время, расстояние и непрерывность. Когда речь идет о времени, имеет значение сколько времени вы тратите в день или неделю на катание. Можете ли вы похудеть, катаясь 30 минут в день, три раза в неделю? Да, но представьте себе, насколько больше веса вы можете потерять, если кататься на коньках по 100 минут в день, три или четыре раза в неделю. Когда речь идет о расстоянии, имеет значение как далеко (как много) вы можете прокатиться. Если у вас уходит 30 минут на один километр, то вы, скорее всего, не потеряете вес, зато лезвия будут служить вам вечно! Всегда старайтесь бить собственный рекорд времени по прохождению определенного расстояния. И увеличивайте это расстояние с каждым разом. Наконец, давайте обсудим, непрерывность катания. Здесь имеется в виду, что вы не должны останавливаться во время прохождения намеченной дистанции.



- Катание на коньках тренирует выносливость. Ключом к созданию выносливости с помощью коньков является поддержание постоянного и устойчивого темпа, в течение всего периода времени преодоления определенного расстояния. Начинайте с короткого расстояния и увеличивайте дистанцию с течением времени.
- Катание на коньках обеспечивает тонус мышц. В основном при этом работают мышцы ног. Тем не менее, коньки идут на пользу всему телу, и в частности нижней части спины и мышцам пресса



- Хорошее психическое состояние. Катание на коньках может творить чудеса, когда речь идет об улучшении вашего психического состояния. Вы имеете возможность во время катания отдохнуть от ежедневных жизненных стрессов. Коньки сами по себе не могут изменить обстоятельства в вашей жизни, но они могут помочь вам лучше иметь справляться с ними. Кроме того, чаще всего мы катаемся на свежем воздухе, а это важно для здоровья, но, к сожалению, в современном обществе, большинство людей проводят слишком много времени в помещении.



- Уверенность в себе. Для детей и взрослых, катание на коньках может увеличить уверенность в себе за счет укрепления психического и физического благополучия. Физически коньки требуют контроля над телом и равновесия. Для некоторых людей контролировать тело и баланс относительно легко. Но для других эти аспекты могут быть более сложными и потребуют повышенного уровня решимости и готовности. Независимо от того, к какой категории вы относитесь, этот зимний вид спорта может увеличить вашу уверенность в себе