

Spośród wielu różnorodnych sportów zimowych coraz to większą popularność zdobywa jazda na łyżwach, która to jest drugim po narciarstwie najchętniej uprawianym przez Polaków sportem zimowym. Warto podkreślić, że jazda na łyżwach jest nie tylko doskonałym sposobem na spędzenie wolnego czasu, ale także zachowanie doskonałej sylwetki. Jakie są pozostałe zalety uprawiania tej formy rekreacji?

Jest ich wiele, między innymi:

1. Jazda na łyżwach angażuje niemal wszystkie mięśnie, podobnie jak bieganie czy aerobik, ale nie obciąża tak bardzo stawów (podczas jazdy najbardziej zaangażowane są mięśnie nóg, w szczególności uda, a także brzucha i dolnej części pleców).
2. Jazda na łyżwach sprzyja odchudzaniu oraz zachowaniu szczupłej sylwetki (pozwala na spalenie dużej ilości kalorii - podczas godzinnej zabawy na łyżwach możemy stracić od 300 nawet do 800 kalorii).
3. Regularne uprawianie łyżwiarstwa, nawet amatorsko, sprzyja wzmocnieniu układu naczyniowo-sercowego.
4. łyżwiarstwo rozwija poczucie równowagi.
5. Jazda na świeżym powietrzu działa hartująco na organizm, wzmacniając naszą naturalną odporność.
6. Jazda na łyżwach uprawiana regularnie powoduje, że zwiększa się poziom endorfin tuż po wysiłku, toteż jesteśmy bardziej pozytywnie nastawieni do życia, poprawia się sprawność naszego umysłu, zdolność koncentracji oraz odporność na stres.
7. łyżwiarstwo jest sportem stosunkowo tanim, nie potrzebujemy do jego uprawiania specjalistycznego, drogiego sprzętu, a jedynie łyżew i ewentualnie plastikowych nakładek na nie (cena 100zł-200zł za parę łyżew)
8. Kolejną zaletą jest stosunkowo łatwa dostępność lodowisk (z krytych lodowisk, można korzystać przez cały rok a otwartych, tylko w zimie, ale za to ciesząc się ruchem na świeżym powietrzu).
9. Wyjście na lodowisko jest świetnym sposobem spędzania wolnego czasu z rodziną lub z przyjaciółmi .
10. Jest to również ciekawy pomysł na randkę.

Przy odrobinie silnej woli i poczucia humoru na lodowisku można spędzić czas naprawdę miło, aktywnie i z korzyścią dla zdrowia.

Źródło: lyzwy.net.pl oraz zimowanie.pl