Автор: Administrator
26.10.2011 14:26 -



Многие поклонницы холодных видов спорта интересуются, что лучше для женщин - горные лыжи или сноуборд. Следует отметить, что, по мнению врачей и с точки зрения женского здоровья предпочтительней вообще заниматься фигурным катанием, так как этот вид спорта сочетает в себе рациональную физическую нагрузку с хореографией и пластикой, а также оказывает положительное влияние на координацию движений. Однако много хорошего и в других видах зимнего спорта. Занятия сноубордом очень отличаются от занятий горными лыжами, и практически невозможно определить, что для женского здоровья полезней. Следует выбирать то, что больше нравится.

Если говорить о безопасности, то, как свидетельствует статистика, в сноуборде травмы случаются немного чаще, чем при катании на горных лыжах: 28 на тысячу против 20 соответственно. Таким образом, сноубордисты травмируются чаще.

Вместе с тем, вероятность получить травму находится в прямой зависимости от большого количества факторов. Вполне вероятно, что такая статистика появляется в связи с тем, что сноубордом зачастую занимаются более экстремально настроенные люди.

Чтобы снизить риск травмирования во время занятий сноубордом, необходимо научиться правильно падать. Падения в любом случае неизбежны, поэтому перед тем как показывать технику катания, инструкторы по сноуборду и горнолыжному спорту учат правильному падению.

Многие спортсмены эффективно используют на склонах те навыки, которые были получены на занятиях по технике правильного падения в единоборствах, акробатике и др.

Для такого случая существует один общий совет: почувствовав, что ситуация становится неконтролируемой, нужно не дожидаться полной потери равновесия, а упасть самостоятельно, лучше на бок, контролируя падение руками.