Плюсы занятий лыжным спортом.

- **Поддержание хорошей физической и психологической формы**. Это, пожалуй, главный плюс лыжного спорта.
- **Укрепление сердечно – сосудистой системы**. Занятия на беговых лыжах относятся к кардиотренировкам.
- **Укрепление мышечного скелета**. При занятиях на беговых лыжах задействованы не только мышцы ног. Активное участие в тренировке принимают также мышцы спины и рук.
- **Укрепление позвоночника**. Лыжный спорт, если говорить именно о беговых лыжах, не связан с прыжками и серьёзными рисками для позвоночника. Поэтому, с хорошими мышечными тренировками, позвоночный столб получает равномерную нагрузку.
- **Тренировка дыхательной системы**. При интенсивных тренировках происходит активное кислородное насыщение организма, объём лёгких человека увеличивается.
- **Возможность начать занятия в любом возрасте**. Начать заниматься лыжами никогда не поздно. Оптимальный возраст для начала занятий с перспективой на профессиональную спортивную карьеру – 5-6 лет.
- **Доступность занятий**. Для успешного старта достаточно покупки самых простых лыж и палок, а также места неподалёку от дома, где можно пройти свои первые лыжные километры. Изучить технику хождения по видео и картинкам-схемам.
- **Возможность увидеть красивейшие места**. Те, кто всерьёз увлёкся лыжными тренировками, могут совместить отпуск с любимым видом спорта. Как правило, это горные районы, красота природы вокруг поражает воображение и позволяет сполна насладиться видами, полноценно отдохнув.

Главный плюс лыжного спорта — это близкий контакт с природой. Свежий воздух в совокупности с физическими нагрузками дают огромный положительный эффект на иммунитет!!!