**«ГТО» Вот несколько правил, которые превратят физическую активность зимой в пользу и удовольствие.**

**Не забудьте разогреться**

Перед выходом на мороз необходима разминка. Для начала можно широкими движениями пройтись массажным цилиндром по мягким тканям. После этого разомните коленные и тазобедренные сухожилия, а затем приступайте к разогреву корпуса, спины, бедер и ягодиц. Это позволит подготовить организм к холоду и минимизирует риск получить травму на улице.

**Не забывайте о технике безопасности**

Световой день зимой сокращается, поэтому порой приходится тренироваться в темное время суток. Для повышения видимости используйте головной фонарик или светоотражающую одежду. С особым вниманием нужно отнестись к сцеплению с землей. Перед началом тренировки проверьте свою обувь или шины на велосипеде — не слишком ли они скользкие для мокрых поверхностей и льда.

**Пейте воду**
Зимой признаки обезвоживания не так очевидны, как летом, поэтому кажется, что воду пить не нужно. Однако это не так. Организм все равно потеет, часть влаги испаряется с дыханием, поэтому пить воду надо всегда.

**Выбирайте комфортную одежду**
Прошло время, когда зимой приходилось надевать на себя несколько свитеров. Современное термобелье удерживает тепло, но при этом не перегревает организм. Робертс советует ориентироваться исключительно на свои ощущения и индивидуальные особенности. Как правило, термолегинсов и термофуфайки с длинным рукавом под шорты и футболку достаточно. Необходимо учитывать, что в процессе тренировки организм будет нагреваться все больше и больше, поэтому важно не перегреться.

**Не занимайтесь спортом при простуде**
При первых симптомах болезни следует отказаться от тренировки и дождаться полнейшего выздоровления. В период болезни увеличивается нагрузка на иммунитет, и чрезмерная физическая активность будет только растрачивать ресурсы ослабленного организма.

**Придумайте себе мотивацию**
Если есть цель — есть и мотивация. Можно заплатить за участие в марафоне и готовиться к нему, можно думать о том, как в праздники съешь множество угощений без вреда для фигуры. А кто-то найдет вдохновение в вечерних и утренних пейзажах.

**Попробуйте зимние виды спорта**

Пробежка на лыжах не только улучшает физическую форму, но и закаляет характер. "Самые стойкие в мире люди — лыжники". Правда, перед тем, как выйти на лыжню, необходимо изучить азы лыжного спорта, иначе прогулка может оказаться травматичной. Можно выбрать фигурное катание. Коньки помогут укрепить мышцы бедер.