



ЛЫЖИ

ЛУЧШИЙ ДРУГ
ЧЕЛОВЕКА

А. Вдруг

Александр Вдруг

Лыжи лучший друг человека

«Автор»

2026

Вдруг А.

Лыжи лучший друг человека / А. Вдруг — «Автор», 2026

Лыжи – самая полезная вещь для здоровья физического и психического, и просто для хорошего настроения. На эту тему сказано много и вопрос рассмотрен профессионалами с разных сторон. А я расскажу обо всём со своей колокольни обычного гражданина средних лет, неожиданно взявшегося за здоровый образ жизни. В общем я не мог проехать и одного километра за все свои 40 лет ни разу, но всегда завидовал тем, кто может. А оказалось, что любой человек, даже я, может пробежать все 30 километров и намного больше, если поставит такую цель. И теперь, узнав кучу тонкостей этого дела, я решил поделиться объективной информацией с вами, информацией, проверенной на своей пятой точке по полной программе. Изложение будет ненаучным, и немного эмоциональным, потому что я полюбил бег и стал от него зависимым. Оказалось, что от лыж очень много плюсов, а не одна лишь усталость, как многим кажется. Да и усталости даже не останется месту, если заняться этим делом всерьёз.

© Вдруг А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
1. Польза лыж для здоровья и психики простыми словами	6
1.1. Улучшение эмоционального состояния	7
1.2. Уменьшение уровня стресса	8
1.3. Укрепление мышечной массы	10
1.4. Увеличение физической силы	11
1.5. Похудение и снижение лишнего веса	12
1.6. Повышение выносливости	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Александр Вдруг

Лыжи лучший друг человека

Предисловие

Лыжи – самая полезная вещь для здоровья и для счастья, ну если не считать велосипед и бег. На эту тему сказано много и вопрос рассмотрен профессионалами с разных сторон. А я расскажу обо всём со своей колокольни обычного гражданина средних лет, неожиданно взявшегося за здоровый образ жизни.

Привело меня к активному занятию лыжами то, что я бросил курить и резко набрал лишний вес, а также какое-то неудовлетворённое с детства желание погонять на современных красивых пластиковых лыжах, как это делали спортсмены в телевизоре на олимпиадах. Да, за последние 30 лет я ни разу не проехал ни одного метра – останавливала лень, одышка и колики в боку, который у меня были в детстве, что вызывало не очень приятные воспоминания об этом деле...

Но теперь, узнав кучу тонкостей этого дела, я решил поделиться объективной информацией с вами, информацией, проверенной на своей пятой точке по полной программе. Изложение будет ненаучным, и немного эмоциональным, потому что я полюбил лыжи и стал от них зависимым. Я надеюсь, эта книга поможет вам добиться лучших результатов для здоровья и поможет ориентироваться на бытовом уровне во всех важных моментах получения пользы от лыж. Моя специфика – средние дистанции, минимум 10-15 километров за раз, а не спринт.

Итак, к сути.

1. Польза лыж для здоровья и психики простыми словами

Катание на лыжах решает ряд важных вопросов, связанных с самочувствием и жизнью человека:

1. Улучшение эмоционального состояния;
 2. Уменьшение уровня стресса;
 3. Укрепление мышечной массы;
 4. Увеличение физической силы;
 5. Похудение и снижение лишнего веса;
 6. Повышение выносливости;
 7. Рост сопротивляемости организма ко внешним факторам (жара, холод, влажность);
 8. Укрепление иммунитета;
 9. Перенастройка мышечного корсета;
 10. Избавление от мышечных спазмов и болей в теле;
 11. Гибкое, пластичное тело;
 12. Рост силы воли;
 13. Рост уверенности в собственных силах;
 14. Рост мотивации достигать новые вершины, преодолевать любые сложности и сложившиеся в голове стереотипы о своих способностях;
 15. Улучшение внешнего вида, привлекательности;
 16. Стирание комплексов;
 17. Рост самооценки ;
 18. Социализация и коммуникабельность.
- Рассмотрим всё это по порядку и более подробно.

1.1. Улучшение эмоционального состояния

Настроение человека определяет все аспекты его поведения и влияет на все стороны его жизни. Поэтому невозможно недооценивать возможность влияния на собственное настроение и контролировать его. Но контролировать его сложно – от слишком многих факторов оно зависит, а бывает ведь и просто жил себе человек, да чего-то приуныл, хотя вроде настроение хорошее было, и никто никаких гадостей не делал ему. Поэтому эмоции и настроение вещь едва уловимая – на них нужно воздействовать комплексно, включая косвенные методы, но системно. Это как пробуждать и привлекать внимание к чему-то приятному периодически.

Вообще людям свойственна одна вещь – практически всем доставляет удовольствие путешествие на чём угодно, будь то автомобиль, самолёт, автобус, санки, карусели, аттракционы и т.д. Что-то происходит в голове что одновременно расслабляет, убирает из головы ненужные мысли, погружает в созерцание происходящего вокруг, “захватывает дух”.

Катание на лыжах – отличная вещь, чтобы захватить дух и внимание этим движением. Причём это один из самых доступных способов из всех существующих. Катиться сломя голову, огибая препятствия на пути – чем это не управление автомобилем на большой скорости? Это то же самое, только вместо автомобиля и его колёс – ваше тело и лыжи, причём тело гораздо более проходимо и адаптивно к дороге.

Когда вы катитесь на лыжах – вы получаете самое естественное счастье, то, которое испытывали в детстве. Вспомните как вы были счастливы в те моменты, когда на чём-либо катались. Посмотрите с каким выражением лица люди в основном едут на роликах, самокатах или на велосипедах, или с каким видом катятся другие лыжники – глаза горят, на лицах улыбки и они возникают из ничего, просто из самого осознания того факта, что они движутся. Ни что не мешает вам снова и снова ощущать эти моменты, никакой ваш возраст, ваша солидность и т.д.

Привнесите разнообразие в свою жизнь в виде занятий лыжами. У вас на ровном месте возникнут новые заморочки, причём не связанные с исполнением каких-либо обязанностей, а такие, от которых вам будет становиться приятно и легко. Лыжи позволяют вам уехать от серых будней и однообразия, сменить привычные картинки вокруг вас очень сильно – и в этом ведь тоже состоит значительная часть того, что можно считать счастьем.

Добавляя понемногу счастье в свою жизнь и освобождаясь от дурных и скучных мыслей, ощущая приятные чувства от занятий лыжным спортом, вы перенастраиваете и улучшаете всё своё эмоциональное состояние. Чувство тяжести от повседневной рутины растворяется, становится легче дышать в прямом смысле слова, и эта лёгкость будет сопровождать вас всё больше и больше. Каждая пробежка на лыжах – это как новая порция счастья, удовольствия и отличных эмоций. А хорошее эмоциональное состояние – это уже совершенно другая жизнь, наполненная желаниями её прожить так, чтобы не было больно за бесцельно прожитое время.

1.2. Уменьшение уровня стресса

Люди проводят свою жизнь в однотипных офисных клетках, или в квартирах, в одинаковых ситуациях, занимаются нелюбимыми и ненавистными делами, видят каждый день одно и то же, одних и тех же людей – это скука и депрессия, и это мало способствует поднятию настроения.

Кроме того, в жизни случаются и всевозможные форсмажорные ситуации, срочные дела, пустая суета, необходимость что-то кому-то доказывать, дурацкие регламенты и законы, бюрократия по вашей психике. Их десятки и сотни.

А есть еще и множество неблагоприятных факторов окружающей среды, которые подвергают вас всесторонней бомбардировке, и вы ни укрыться от них, ни побороть их не в состоянии: экология, шум и вибрации производственного характера, городской шум и шум от соседей, лишние люди в вашем окружении, отсутствие свободного пространства, неблагоприятный климат.

И всё описанное является источниками стресса, который копится у вас в где-то внутри – что-то в голове, а что-то через психосматику проникает уже и в тело, вызывая отклонения в состоянии здоровья, нарушая обмен веществ, вызывая мышечные спазмы и вообще приводя к самым тёмным мыслям и даже к антисоциальному поведению.

Кругом один Стресс, Стресс, Стресс!

А ваше уставшее внимание просит чего-то другого, просит возможности дышать.

Лыжи – идеальное средство борьбы со стрессом. Причём как в голове, так и в теле. Польза лыж на физиологию будет рассмотрена далее, в других разделах, а здесь я просто отмечу неочевидную пользу лыж для психики.

Когда вы бежите, совершаете монотонные действия – это отключает в хорошем смысле слова ваш мозг, уводит внимание со всех описанных выше проблем в нейтральный мир без всяких обязательств и суеты, оставляя всё позади. Всё дурное начинает вытесняться из вашей головы необходимостью реагировать на проявление окружающей природы и взаимодействовать с ней через тело. Если вы не будете этого делать – вы утратите это чувство лёгкости, которое даёт вам катание на лыжах. Поэтому вы всецело погрузитесь в пребывание в этом мире в роли лыжника.

Смена обстановки, всё новое, что вы увидите вокруг (а это зависит от вас), птицы, деревья, пейзаж, парки, белки или даже лисы и косули, реже медведи (у меня лично и такое бывает), красивые люди, и другие приятные картины и ощущения пробежки приведут к тому, что вы начнёте забывать причины вашего стресса и прочие неприятности.

Более того, у катания на лыжах имеется и обратная взаимозависимость – вам тем легче катиться, чем меньше вы пускаете в свою голову дурные мысли. Если во время заезда вы начнёте вспоминать какие-нибудь неприятности, работу, обязанности, не выполненные дела – всё это мгновенно будет сбивать вас с оптимального ритма, надевать на вас “свинцовый жилет проблем”, от которого вы будете терять силы и способность бежать. Поэтому лыжи учат вас контролировать мысли и повышают самоконтроль, усиливают вашу психику и способность противостоять трудностям.

Реально – начал заезд, забылся уже через несколько минут. С проблемами вы потом разберётесь. Для начала же важно остановить сам стресс, успокоить мозг для того, чтобы он смог начать решать проблемы, а не находился всё время в состоянии паники или депрессии.

Состояние стресса опасно еще и тем, что люди погружаясь в него, сами этого могут не замечать. Они спустя время уже начинают ощущать его последствия в виде ухудшения состояния как здоровья, так и дел, не понимая причин своей слабости решить все навалившиеся проблемы. Только своевременное выявление стресса позволяет свести к минимуму его послед-

ствия максимально эффективно, а понимание того, что стресс вас всё-таки захватил – это способность избавиться и от него, и от его последствий, если ранняя стадия выявления была пропущена.

Лыжи же являются отличным профилактическим средством против проникновения стресса в ваш мозг как на ранних стадиях, так и для устранения его последствий и причин, когда состояние стресса принимает достаточно тяжелые формы.

С помощью пробежек вы имеете возможность воздействовать на обе формы стресса: на физический и на эмоциональный стресс; а час или все три активной пробежки заменят вам десяток часов отдыха на диване с гораздо большей пользой для здоровья.

1.3. Укрепление мышечной массы

Укрепление мышечной массы – действительно важный вопрос. Каждый раз, когда вы занимаетесь лыжным спортом работают практически все группы мышц: шея, спина, поясница, руки, ноги, внутренние органы. Икры работают как насос сначала принимая кровь, и затем выбрасывая её вверх, усиливая циркуляцию крови в теле. А уж про сердце и лёгкие и говорить не стоит. Пот хлещет ручьём, тело избавляется от мусора во всех своих клетках.

Все мышцы участвуют в поддержании равновесия тела, ногами вы отталкиваете Землю, чтобы двигаться, мышцы спины удерживают туловище в вертикальном положении, точнее в положении под наклоном примерно в 80-85 градусов, руки помогают балансировать тело, усиливать инерцию, передаваемую ногами телу, и при этом все мышцы принимают на себя нагрузку от неровностей поверхности дороги через все кочки, неровности, камни и т.д. В общем все мышцы тела постоянно совершают микродвижения чтобы вы могли бежать и поддерживать устойчивость.

Кроме основного процесса качения, вас сопровождают остановки, когда вы слишком устаете и новые старты, чтобы продолжить движение, движение в гору или с горы – в общем характер нагрузок на тело меняется в достаточно широком диапазоне.

Движение. Движение. Движение. Это постоянный и бесконечный процесс, к которому вас принуждает катание на лыжах. Поэтому лыжи очень эффективны для поддержания здоровья!

Единственные моменты, когда во время движения вы можете передохнуть – это какие-то прямые ровные участки дороги, особенно с уклоном вниз – тут вы можете больше расслабиться, и просто переставлять ноги – движение вперёд вам обеспечит гравитация.

Замечать прогресс в виде увеличения мышечной силы вы сможете практически каждый день, когда проезжая, например, по одному и тому же маршруту в горку вам всё легче и легче будет это делать. То, что еще вчера у вас не получалось, станет совершать проще и проще каждый раз. Вопросы прогресса от занятий лыжами мы рассмотрим отдельно в конце книги.

Кроме всего прочего идёт приличная нагрузка на главную мышцу – на сердце.

Лёгкие конечно не мышцы, но и их стоит упомянуть – стимулирование усиленной работы лёгких является еще одним важным и полезным моментом, особенно если дышать чистым незагазованным и не пыльным воздухом. По мере занятий день ото дня вам будет проще дышать при выполнении повышенных нагрузок, а также вы заметите на сколько снизится одышка и усилится возможность держать ровное дыхание длительное время при движении на большие дистанции, да и в быту – при подъёме по лестницам, вы начнете обгонять всех, кто не занимается лыжами.

Однажды загонял себя до лёгких коликов в сердце, потерпел, понаблюдал, вроде прошло. Это заставляет задуматься о том, что дряхлое тело нам ни к чему – надо продолжать делать усилия. Так был достигнут определённый барьер, который я буду стараться превзойти, улучшая темп, усиливая ноги, тренируя выносливость, планируя потребление воды, а также планируя интервалы времени для отдыха.

1.4. Увеличение физической силы

Многие хотят стать сильнее – лыжи дают такую возможность безусловно.

Как следствие прокачки мышечной массы после физических нагрузок начинает расти и физическая сила. В случае с лыжами есть своя специфика. В этом виде спорта сильными становятся конечно мышцы ног, рук, развивается грудная клетка, потому что выполняют основную работу. Прокачивается пятая точка. Добавку силы здесь вы сможете заметить, когда увеличится скорость езды и соответственно скорость вашего перемещения, и безусловно вы почувствуете прилив сил в ногах при подъеме в горки – это мероприятие вам станет выполнять намного проще.

Лыжи – это сильнейшая нагрузка на ноги и на руки, я бы сказал запредельная. Но я, ранее проезжавший максимум один километр за раз за всю жизнь, через два месяца с начала езды на лыжах смог проехать 10. Не на время, а просто само расстояние. Сначала я пробежал 2, потом 3 километра, потом 4, потом 6, далее 7, потом 10 – я фиксировал прогресс. Ноги болели адски, после 6-и километров пришлось три недели ждать, когда пройдет боль в коленях, но мне в итоге хватило сил. Зато теперь они способны на намного большие вещи.

А вам я советую увеличивать нагрузки основываясь на личных ощущениях, потому что организмы у всех разные, а у кого-то могут быть проблемы с ортопедией или еще с чем-либо – вероятно они сначала резко усилятся. Боли в ногах, в частности, проходят очень долго – по сути я ездил, постоянно терпя боль в разных частях ног, делая недельные перерывы, чтобы эта боль становилась менее ощутимой – такой негативный момент, но без него никак... Но боль – это не на всегда, она отступит, если не сдаваться, делать массаж, физические тренировки для укрепления ног.

Руки заняты во время качения как правило постоянно для поддержки положения тела, ритма, и продвижения вперед. Лыжи в отличие от бега или велосипеда позволяют прокачать бицепсы в эти моменты. Катание на лыжах с палками, является, пожалуй, самым крутым видом “беговых” физических нагрузок, развивающих всё тело.

Сразу отмечу один момент, сила и выносливость напрямую зависят от того, какие мысли у вас в голове. Если допустите жалость к себе или нагрузите себя неприятными воспоминаниями о чём угодно, или начнёте “оценивать сложность предстоящей задачи” или прикидывать сколько там еще осталось пробежать – сразу начинаете слабеть. Всё сразу становится каким-то тяжелым... Контролируйте мысли. Во время занятий вы поймёте, насколько это важно и как это работает. Обретёте полезнейший навык управления собой и своими силами.

1.5. Похудение и снижение лишнего веса

Думаю, это наиболее интересный пункт для большинства, ведь все хотят хорошо выглядеть и ассоциируют красоту с отсутствием жировых отложений. Не безосновательно. И лыжи в этом вопросе помощник, входящий в тройку, наряду с интенсивной ездой на велосипеде и разными видами беговых нагрузок.

У меня есть личный опыт или история ожирения и похудения, которой я могу поделиться с вами от первого лица.

В январе я бросил курить. Я сильно потолстел. Ну как сильно – килограммов на 10, наверное, я стал весить 85 кг. Из-за сбоев в обмене веществ и попыток заесть стресс от отсутствия никотина я перестал влезать в свою одежду! На мне порвались новые джинсы, купленные за неделю до того, как я бросил курить, в том самом месте – в районе пятой точки.

Еще из забавного – это то, что у меня появилась одышка. Периодически меня стало мучить удушье – это когда прогуливаешься в минус 25 градусов, а тебе неожиданно становится жарко и как будто кислорода не хватает. Приходилось полностью расстёгиваться, чтобы охладиться и в обморок не упасть. Жесть какая-то.

Позже я занялся гантелями. Я экспериментировал с весом, и собрал гантелю весом в 10 кг., поднял её. И тут я понял сколько лишнего веса я таскаю на себе. Попробуйте и вы. Если вам кажется, что у вас 15 килограммов лишнего веса – найдите что-нибудь компактное сопоставимого веса и попробуйте поносить это в руках. Можете взять три пятилитровых канистры с водой. Думаю, это вас сразу натолкнёт на мысли, что вы что-то не то делаете в этой жизни. С этим лишним весом всё делать труднее – труднее ходить, подниматься по лестницам, и даже труднее вставать со стула или с дивана. Намного труднее.

Лишний вес – это не только то, что вы какой-то толстый в зеркале, это реально вся та тяжесть, которую вы таскаете на себе и которая постоянно давит на вас в сторону земли и мешает свободно дышать. Это у меня было всего лишь 10 килограммов жира, и я начал паниковать, а представляете, что ощущают те, у кого 30 кг лишние, а то и все 100! Это страшно!

И вот я встал на лыжи и поехал. Как же я удивился, когда в конце марта – через два месяца я встал на весы и не досчитался 6-и килограммов веса. К тому времени закончилась зима и снега для катания уже стало недостаточно. Поэтому пришлось продолжать худеть сначала с помощью бега, а потом уже и велосипеда, по мере изменений погоды – но это уже другая история, обеспечившая мне сброс еще 9 килограммов через месяца полтора. Для похудения нужен разгон, как я это понял. Оно сначала происходит по чуть-чуть, а потом уже лавинообразно. 15 килограммов за два с половиной месяца! Да, от таких изменений дар речи пропадает.

Лыжи – это более сильные нагрузки, по сравнению с бегом или велосипедом. Однако они доступны только в зимнее время. Поэтому полюбив занятия лыжами, вы не останетесь в стороне и от обычного бега, роликов или роликовых лыж, ну или велосипеда, чтобы не быть полгода оторванными от физических нагрузок.

А как чертовски приятно смотреть на себя в зеркало, когда ты стройный. Когда на теле почти нет лишнего жира. Кое где он остался – но это уже мелочи, уберу в спортзале. Оденешь так на себя обтягивающие спортивные шмотки – и идёшь наслаждаться повышенным вниманием дам, особенно которым больше 30 лет, у которых мужья уже в этом возрасте просто ожившие развалины. Вы бы видели эти взгляды. Ты неожиданно оказываешься вне конкуренции. Знал бы я про это лет 20 назад, жизнь сложилась бы совсем по-другому... Ну да ладно.

1.6. Повышение выносливости

В предыдущих разделах мы уже рассмотрели укрепление мышечной массы, увеличение силы, находящейся в мышцах. Но есть еще и такая характеристика организма, как выносливость, которая проявляется при участии силы воли. Выносливость – это способность в течение длительного времени держать нагрузку. Сила или её приложение имеет однократное воздействие, например, поднять предмет весом 50 кг., а вот поднять эти 50 кг и держать их условно полчаса – это уже выносливость.

Во время занятий лыжами это проявляется следующим образом. Вот вы побежали из пункта А в пункт Б. И пока вы едите со средней крейсерской скоростью 10 км/час, вас обгоняет некто на таких же лыжах, как у вас, но на скорости в 15 км/час. В общем он вас обогнал и убежал метров на километр вперёд. А вы как шли на своих 10 км/час, так и идёте. Проезжаете три километра и начинаете догонять ушедшего вперёд лыжника. А потом и вовсе обгоняете его.

Как так? Ведь он так шустро вас обогнал!

Просто у него стали заканчиваться силы. Не хватает той самой выносливости, которая позволяет вам удерживать заданный темп и скорость движения на протяжении длительного времени и не обращать при этом внимание на болезненные и дискомфортные от усталости ощущения в теле. Пусть даже ваша скорость и ниже, зато вы вероятно пройдёте даже большее расстояние в итоге, чем более быстрый лыжник. Выносливость очень важна и лыжи отлично помогают её натренировать, если кататься на максимальных “оборотах” или проезжать максимальные расстояния.

Выпрыгнуть за пределы своих физических возможностей можно пытаться, но долго удерживать повышенные нагрузки, выше привычных для вас, очень сложно. Вероятно, вы также сможете развить скорость 20 км/час, сможете продержаться на такой скорости секунд 30-60, а потом просто ляжете на лыжню, по которой катитесь, высунув язык от изнеможения, болей в ногах, возможно в боку и от одышки. Но постоянные попытки совершать такие подвиги будут постоянно расширять границы ваших физических возможностей. Совершайте их и выносливость будет расти, как и все остальные показатели прогресса.

Развитие выносливости – это самая трудная борьба над самим собой.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.