magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 2. 1. 2013 | jra

I v zimě můžete cvičit venku

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/I-v-zime-muzete-cvicit-venku__s10011x7462.html

Pohybu na čerstvém vzduchu se nic nevyrovná. V každém ročním období a téměř za každého počasí můžeme vyrazit ven za sportem. Chce to jen přizpůsobit plán aktuální venkovní situaci. Ani zimu tak nemusíte trávit jen ve fitku, ať už žijete na horách nebo v nížině.

Sporty na zimu i v zimě

Pokud máte tu možnost a ocitnete se na horách anebo i v nížině „napadne" a „zamrzne", určitě toho využijte. **Běžecké lyžování a bruslení** jsou ideální aerobní aktivity a **skvěle zatěžují velké procento svalů**. Po létě na kole či v běžeckých botách je to vítaná změna. Při bruslení ale pozor. U přírodních ploch vždy prověřte tloušťku ledu!

Vzdávat se ale rozhodně nemusíte ani svých oblíbených letních činností. Jenom musíte dodržovat některá pravidla, díky nimž se vyhnete případným problémům.

Na co si dát pozor

Pokud teploty neklesnou výrazněji **pod minus 10 stupňů Celsia**, můžete bez obav provozovat téměř všechny sporty. Musíte se jen přizpůsobit chladnějšímu prostředí.

- **Dýchejte nosem** a ústy vydechujte, abyste se vyvarovali vdechování studeného vzduchu.

- **Vhodně se oblečte.** Jak vědí zkušení horalé, základem jsou vrstvy. První vrstva oblečení musí být z funkčního materiálu, aby byl zaručen odvod potu z těla do vyšších vrstev. Na pot sající bavlněné tričko zapomeňte. Prostřední vrstva může být například nějaká mikina. Vrchní vrstva by vás pak měla chránit proti profouknutím.

- Nezapomínejte na **pitný režim.** V zimě je sice pocit žízně méně výrazný, ale stále se potíme a odvádíme z těla vodu.

- Dalším důležitým faktorem jsou **světelné podmínky.** V zimě se brzy stmívá, takže pokud jdete například běhat, určitě mějte na oblečení dostatek signálních prvků. A **na mp3 přehrávač raději zapomeňte**. Ve tmě jsou důležité všechny smysly.

- **Pozor na náledí**, špatné rozptylové podmínky a teploty hluboko pod bod mrazu. To je opravdu lepší zůstat doma a zvolit náhradní plán – posilovnu, spinning nebo nějaký squash v hale.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz