

30 Ιανουαρίου 2022

Γυμναστική στο κρύο; Τι να προσέξετε

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Μην αφήσετε το κρύο να σας κρατήσει μέσα. Δείτε πώς να αθλείστε έξω τον χειμώνα χωρίς δυσάρεστες συνέπειες



Πριν κρεμάσετε τα αθλητικά σας στο καλοριφέρ, διαβάστε πώς μπορείτε να γυμναστείτε έξω στο κρύο με ασφάλεια. Να σημειώσουμε ότι αν υποφέρετε από χρόνια προβλήματα υγείας (π.χ., άσθμα, καρδιαγγειακά) συνιστάται πρώτα να επισκεφτείτε το γιατρό σας. Από τη στιγμή που θα πάρετε το πράσινο φως, ακολουθείστε και τις συμβουλές που ακολουθούν.

Ντύνεστε σε στρώσεις

Το μυστικό είναι να φορέσετε ρούχα που να αφαιρούνται κατά τη διάρκεια της άσκησης και τα οποία να μπορούμε να τα φορέσετε ξανά στο τέλος της. Πειραματιστείτε μέχρι να βρείτε τον κατάλληλο συνδυασμό ρούχων. Οι ειδικοί εξηγούν ότι το μυστικό είναι οι τρεις στρώσεις ρούχων (ισοθερμικό φανελάκι - φλις μπλούζα - αντιανεμικό) έτσι ώστε να διαχειριστούν τον περίεργο και ενοχλητικό συνδυασμό κρύου αέρα, ζεστού σώματος και εφίδρωσης. Η συμβουλή αυτή είναι πιο σημαντική για τους δρομείς και τους ποδηλάτες.

Προστατεύστε τα άκρα

Θα σας φανούν χρήσιμα τα αδιάβροχα ισοθερμικά γάντια και ο αθλητικός σκούφος που συνήθως καλύπτει το κεφάλι και το λαιμό - η «μόνωση» του λαιμού από την είσοδο του αέρα είναι απαραίτητη, για να μην νιώθετε ριπές κρύου αέρα στο στήθος.

Ακόμη, φοράτε κάλτσες ψηλές και ισοθερμικές και προτιμάτε παπούτσια με δερμάτινη επένδυση τα οποία δεν πειράζει ακόμη και αν βραχούν.

Ζέσταμα απαραίτητως

Κάνετε διατάσεις πριν την άσκηση, για περισσότερο χρόνο από το συνηθισμένο επειδή λόγω του κρύου το μυϊκό σας σύστημα είναι πιο σκληρό και δύσκαμπτο. Επίσης δεν ξεχνάμε τις διατάσεις στο τέλος της προπόνησης. Προτιμήστε τις μεσημεριανές και απογευματινές ώρες για προπόνηση όπου η θερμοκρασία είναι υψηλότερη. Επίσης η πρώτη σας προπόνηση πρέπει να είναι «αναγνωριστική» - μικρής διάρκειας και ήπια.

Πίνετε νερό

Έχετε μαζί σας ένα μπουκάλι με νερό και πίνετε συχνά ακόμη και όταν δεν διψάτε.

Αλλάξτε ρούχα

Μετά την προπόνηση φορέστε ζεστά ρούχα. Οι πιθανότητες να αρρωστήσετε μεγαλώνουν αν μείνετε με τα ιδρωμένα ρούχα.

Μην υπερβάλλετε. Εάν οι καιρικές συνθήκες είναι ακραίες - λόγω ισχυρών ανέμων, δυνατής βροχής ή πολύ χαμηλής θερμοκρασίας- απλά δεν θα βγείτε έξω.

Πηγή: ygeiamou.gr