

SPORTY NA ZIMĘ - CZĘŚĆ I

Moi Drodzy!

Jak przetrwać miesiące chłodu, pluchy i krótkich dni?

Odpowiedź jest jedna: **ruszać się!!!**

Tylko zahartowanych nie dopadają infekcje i zimowa depresja.



Zima to okres próby dla naszego organizmu. Mróz, wilgoć, brak światła, krótsze dni - to wszystko powoduje, że właśnie wtedy często czujemy się źle.

W tym okresie zdecydowanie spada nasza odporność, stąd coroczna epidemia grypy. Cierpi również psychika. Czujemy się zniechęceni, częściej nadciągają nas czarne myśli, czasami nawet pojawia się depresja zwana od pory roku zimową.

Istnieje proste lekarstwo na wszystkie te przypadłości: **ruch na świeżym powietrzu.**

Oczywiście niełatwo się przemóc, by z przytulnego, ciepłego mieszkania wyjść na spacer, gdy zimny wiatr zacina w twarz.

Jeśli jednak nie zrezygnujemy z aktywności fizycznej w zimie, nasz organizm wynagrodzi nam to po stokroć. Zahartowani obronimy się łatwo przed wirusami, gdy wszyscy wokół będą kichać. A nawet gdy dopadnie nas infekcja, łagodniej i szybciej ją pokonamy.

By jednak uprawianie sportu zimą było naprawdę zdrowe, warto odpowiednio się do niego przygotować i przestrzegać kilku zasad:

- ubranie powinno chronić przed zimnem i wilgocią, ale jednocześnie umożliwiać odparowanie nadmiaru wilgoci i ciepła wytworzonych podczas wysiłku. Najlepiej ubierać się wielowarstwowo na tzw. cebulkę
- konieczna jest czapka (zakrywająca uszy) - przez głowę tracimy najwięcej ciepła
- rękawiczki muszą chronić przed wilgocią. Lepiej mieć gołe dłonie niż ubrane w mokre rękawiczki
- konieczne jest wygodne, nieprzemakalne obuwie, przydadzą się też długie, ciepłe skarpety
- w czasie mrozu trzeba oddychać przez nos, bo w nim zimne powietrze jest stopniowo ogrzewane. Podczas rozmowy mroźne powietrze dostaje się bezpośrednio do gardła, krtani, oskrzeli i płuc, co sprzyja infekcjom
- twarz wymaga w zimie szczególnej ochrony. Służą do tego specjalne kremy chroniące skórę przed mrozem i promieniowaniem UV
- przed rozpoczęciem treningu nie mają sensu ćwiczenia rozciągające, lepiej od razu stopniowo zacząć wysiłek, by rozgrzać mięśnie
- po zakończeniu ćwiczeń trzeba wziąć ciepły prysznic i założyć suche ubranie
- jeśli czujemy się osłabieni czy przeziębieni, a temperatura ciała przekracza 37°C, lepiej zrezygnować z treningu.

W kolejnym artykule opis i omówienie zimowych dyscyplin sportowych, to jest: narciarstwo zjazdowe , narciarstwo biegowe, łyżwy oraz snowboard.

Pozdrawiam

Justyna Jaskulska