

Фізичні активності взимку: як підготуватися

ВИБЕРІТЬ ОДЯГ

Відмовтеся від бавовни — вона вбиратиме піт, тож тіло відчуватиме холод. Надягніть кілька шарів одягу. Перший — білизна із синтетичної тканини, що відводить піт від тіла. Другий шар — фліс або вовна для збереження тепла. Для третього, верхнього, шару виберіть легкий одяг із високим ступенем повітропроникності, який не пропускатиме воду та вітер

НАДЯГНІТЬ АКСЕСУАРИ

Придбайте рукавички з вовняною або флісовою підкладкою. Надягайте тонку пару з вологовідштовхувального матеріалу під пару цупких рукавичок. Не забудьте про щільні шкарпетки й вовняну шапку. Захищайте очі темними окулярами. Прикривайте рот і ніс тонким шарфом чи маскою



СПОЖИВАЙТЕ ДОСТАТНЮ КІЛЬКІСТЬ ЇЖИ

За дві-чотири години до фізичної активності з'їжте страву, що містить у складі вуглеводи та білки. Тоді організм отримає запас енергії. Щогодини під час фізичної активності робіть перекуси — уживайте банани, сухофрукти, батончики з горіхів і злаків

ПОДБАЙТЕ ПРО ВЗУТТЯ

Виберіть черевики з протекторною підшвою — так уникнете ковзання й падінь. Віддавайте перевагу водонепроникному взуттю із мембранної тканини

УНИКАЙТЕ СПРАГИ

Пийте воду до, під час і після фізичної активності. Ставтеся уважно до відчуття спраги, адже через дихання й піт тіло втрачає багато рідини — зростає ризик зневоднення. Якщо забуваєте пити воду — налаштуйте нагадування на телефоні. Для регідратації використовуйте теплу рідину — чай, воду з лимоном, бульйон

ЗРОБІТЬ РОЗМИНКУ

Що гірше розігріті м'язи перед фізичною активністю, то вищий ризик травм. Зробіть динамічну розтяжку та кардіо-вправи — біг, стрибки на місці. Виконуйте розминку за 15–20 хв до початку фізичної активності

