

Физическая активность зимой



Физические тренировки на свежем воздухе очень полезны в любое время года. Некоторые люди полагают, что физическая активность зимой ограничивается утренней физической зарядкой в теплой комнате и занятиями в фитнес-центрах. Это не так. С приходом холодов не стоит окончательно перемещаться в фитнес-центр до самой весны. Несмотря на то, что за окном стало холоднее, тренировки на улице приносят пользу: они помогают укрепить иммунитет, и настроение, кроме того, на свежем морозном воздухе быстрее «сгорают» жировые отложения.

Зима – прекрасное время года и для повышения физической активности Ваших детей, сезон раздолья для зимних игр и забав на свежем воздухе. Сколько веселья, радости и удовольствия доставят детям игры в снежки, катание на санках, спуски с ледяных горок,

даже просто прогулки по зимнему лесу всей семьей принесут здоровье и незабываемые впечатления.

Нельзя утверждать, что холода совершенно безопасны для нашего здоровья. При тренировках на улице в морозную погоду существует опасность общего переохлаждения организма и местного переохлаждения верхних дыхательных путей, приводящих к респираторным заболеваниям (ринит, фарингит, трахеит). Основными рекомендациями для занятий на улице являются регулярность, постепенность и адекватность нагрузок (нельзя перегружать себя). Существует правила, соблюдая которые, вы сможете сделать уличные тренировки зимой безопасными.

Правила безопасности

- планируйте тренировку, изучите прогноз погоды. При занятиях на улице в зимний период необходимо учитывать температуру и влажность воздуха, силу ветра. Минимальная температура, при которой рекомендуется заниматься на открытом воздухе, это – 15-18° С в безветренную погоду. При сильном ветре и при показателях влажности выше 90% температура окружающего воздуха не должна быть ниже минус 10° С;

- продумайте порядок упражнений в тренировке. Интенсивность и характер нагрузок в зимнее и летнее время отличаются. Разминку лучше начинать с легкой ходьбы, постепенно переходя на бег, также необходимо сделать несколько упражнений на разогрев мышц плечевого пояса. Часто новички начинают с бега, что приводит к респираторным заболеваниям от резкого переохлаждения верхних дыхательных путей;

- сохраняйте активность во время паузы (двигайтесь даже в перерывах между упражнениями);

- продолжительность занятия в начале тренировок не должна превышать 30 минут. Если занятия проводятся регулярно, то их продолжительность можно довести до полутора часов;

- найдите свои зоны пульса, чтобы правильно тренироваться и не перегружать сердце чрезмерными нагрузками, при этом получая желаемый результат.

Выбор одежды

Занятия на улице зимой – это дополнительная нагрузка на сердечно-сосудистую систему. Поэтому одежда для активных занятий должна исключать перегрев и усиленное потоотделение, а для обычных прогулок быть достаточно теплой.

Серьезным спортсменам лучше выбрать специальную зимнюю экипировку – повседневная одежда для занятий не годится. Зато для нагрузок низкой интенсивности подходит обычная удобная одежда и обувь. Итак, несколько советов, как одеться на зимнюю тренировку...

Зимой на голое тело лучше надевать термобелье – ближайшая к телу защита, которая выполняет еще и функцию легкого компрессионного белья, обеспечивая поддержку мышцам. Ведь в любых агрессивных погодных условиях вероятность повреждения мышц повышается. Термобелье создает небольшую воздушную подушку, которая позволяет теплообмену происходить эффективней. Из чего должны состоять следующие слои одежды, зависит от цели занятий и интенсивности нагрузки.

«Тренировка-прогулка» – это нагрузка низкой интенсивности, но для повышения ее эффективности такую тренировку надо делать достаточно продолжительной. Поэтому для прогулок придется одеться тепло – из расчета на то, что двигаться вы будете долго, но не активно.

Однако надо учитывать, что достаточно высокой нагрузка должна быть всегда. В противном случае может наступить переохлаждение, которое грозит не только простудой, но и проблемами с сердцем и сосудами.



Если предполагается нагрузка средней интенсивности (вне зависимости от вида деятельности) можно одеваться чуть менее тепло, чем для обычной прогулки.

Когда предполагается нагрузка высокой интенсивности, то она обычно непродолжительна (например, при 20-минутной пробежке бег будет довольно интенсивным). В таком случае даже в сильный мороз надо одеться совсем легко – достаточно ветрозащитного костюма поверх термобелья, так как в более теплой одежде есть опасность перегреться и вспотеть. Если в таких нагрузках предполагается перерыв, проводите его либо в теплом помещении, либо надев сверху

дополнительный слой теплой одежды.

Выбор обуви

Если человек одет тепло, а ноги у него мерзнут, нагрузка на сердечно-сосудистую систему сильно увеличивается.

Для нагрузок низкой интенсивности («тренировок-прогулок») лучше всего на зиму выбирать обувь из натуральных материалов, так как они хорошо держат тепло. Если человек одет тепло, а ноги у него мерзнут, нагрузка на сердечно-сосудистую систему увеличивается. Следует обратить внимание на подошву. Качественная зимняя обувь обычно не делается с тонкой подошвой, иначе она будет сильно промерзать и быстро терять накопленное тепло. Зимнюю обувь никогда нельзя выбирать «впритык», лучше выбрать модель на один размер больше. Из-за тесной обуви нарушается кровообращение в нижних конечностях, поэтому ноги быстрее замерзают. Но стоит учитывать и тот факт, что в обуви из натуральных материалов мех со временем уляжется, освободив немного места. Самый лучший вариант – во время примерки надевать те носки, которые будете носить зимой. Так будет намного проще ориентироваться в размерах.

За исключением коньков, горнолыжных ботинок и ботинок для сноуборда, вся спортивная обувь обычно не оснащена утепляющим слоем. Потому надо подумать о дополнительной паре теплых носков.