

5 ЛАЙФХАКОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ПРИ БЕГЕ ЗИМОЙ



Холодная погода на улице становится все более частым явлением. Но опускающийся столбик термометра не должен быть преградой для поддержания вашего спортивного режима. Опытные спортсмены быстро адаптируются к изменениям погоды, а вот многих любителей пугает перспектива, например, бегать зимой на свежем воздухе. Поэтому они потихоньку переходят в теплые фитнес-клубы на беговые дорожки. Скажем сразу – делать это совсем не обязательно, ведь прочитав наши 5 лайфхаков, вы будете готовы к бегу на улице при отрицательной температуре воздуха.

Помните, что спорт заряжает энергией и помогает справиться с плохим настроением и унынием, а зимой это актуально вдвойне. Не пугайтесь и вы победите холод!

Первое, что необходимо – правильная экипировка.

Если летом можно еще и покрасоваться, то зимой важнее выбирать одежду по ее характеристикам. Но не стоит расстраиваться, большинство популярных спортивных производителей даже зимнюю форму делает крайне привлекательной и при этом теплой. Таким образом, вам не придется выглядеть, как капуста из-за количества слоев вашей термозащиты. Даже в самый лютый мороз вам понадобится всего три слоя:

- Нижний слой – влагоотводящий. Его основная функция поддерживать оптимальную температуру тела и не допускать переохлаждения или, наоборот, перегрева. В качестве нижнего слоя можно использовать термобелье из натурального материала (тонкая шерсть) или синтетического. Оба варианта хороши, но при выборе важно, чтобы белье не сковывало движения и не натирало.
- В морозную погоду необходим средний слой – изоляционный, который будет «брать на себя» влагу из первого слоя и немного утеплять вас. Рекомендуем для этого выбирать флисовые кофты или толстовки.
- Самый верхний слой вас будет защищать от ветра, снега, дождя и холода. Для этого отлично подходят легкие непромокаемые куртки на замке с капюшоном.

Чтобы правильно подобрать набор слоев воспользуйтесь простой формулой: одевайтесь на 10 градусов легче, чем показывает градусник. Физическая нагрузка восполнит разницу температур.

А что на ноги? При беге они вырабатывают больше тепла, чем торс, поэтому вам понадобится одни штаны, под которые вы можете надеть термобелье, когда на улице становится уж очень холодно.

Выбирая кроссовки, обратите внимание, чтобы они были непромокаемые и непродуваемые. Также рекомендуем покупать на 0,5 или 1 размер больше вашего, чтобы была возможность надеть плотные носки. Они, кстати, не должны быть очень тонкими, но и слишком толстые тоже выбирать не стоит. Рекомендуем выбирать синтетические или из тонкой шерсти – так ноги будут меньше потеть. Безусловно, носки должны доходить минимум до щиколотки, а лучше – выше.

Обязательным атрибутом зимних пробежек является головной убор: плотная флисовая или вязаная шерстяная шапка. При ветре лучше всего использовать дополнительно балаклаву, которая предотвратит обветривание и обморожение лица и шеи.

Разминка

В холодную погоду особенно важно, чтобы ваши мышцы и суставы были подготовлены к предстоящей нагрузке. Поэтому разминка обязательна и лучше всего проводить ее в помещении.

Некоторые профессиональные спортсмены рекомендуют дополнительно использовать различные крема и мази с согревающим эффектом. Однако это скорее вариант для совсем холодной погоды.

Дыхание

Собрались, размялись, можно и на пробежку. Вот тут важно определиться с техникой дыхания, которая поможет вам с одной стороны не допустить переохлаждения верхних дыхательных путей, а с другой – нормально дышать, не сбивая темп. Главное – не бойтесь дышать.

Старайтесь всегда придерживаться одного темпа, при котором вам будет комфортно вдыхать холодный воздух через нос или немного приоткрытый рот (в таком случае рекомендуется кончик языка прижимать к небу). Выдыхать рекомендуется через рот, чтобы полностью очистить легкие от углекислого газа.

При длительных тренировках рекомендуем обязательно использовать балаклаву или что-то другое, что может прикрыть рот, обезопасив тем самым легкие. Важно, чтобы ткань была продуваемая и не мешала вашему дыханию.

Пульс

Если вы следите за своим пульсом, то помните, что при беге на морозе ниже -20°C , как и на жаре, пульс будет увеличиваться на 5–15 ударов от нормы. Также стоит учитывать, что если вы бежите по снегу, то значение пульса еще немного возрастет из-за дополнительной нагрузки.

Техника бега

Если вы бегаєте по расчищенному асфальту, то для вас мало что поменяется, а вот при передвижении по снегу вам придется прилагать больше усилий, чтобы ставить стопы ровно. Также будьте готовы, что при рыхлом снеге вам придется немного выше поднимать колени.

Кроме того, стоит понимать, что иногда даже на чистом асфальте у вас могут быть пробуксовки или проскальзывания. Поэтому важно всегда следить за дорогой.

Ну и, наверное, самый важный лайфхак — беги быстрее, будет теплее!

Бегать зимой так же безопасно, как и летом, важно просто правильно подготовиться. Зимние пробежки помогут вам уменьшить вероятность появления простудных заболеваний, повышая иммунитет и закаляя организм. Также зимний бег отличная проверка вашей целеустремленности, дисциплинированности и силы воли.