



Экипировка для уличных тренировок в холода

Что надевать и обувать на занятия осенью и зимой?

Наступление осени с ее низкими температурами и переменчивой погодой не способно лишить вас желания заниматься спортом на открытом воздухе? Узнайте о том, что вам понадобится для уличных тренировок, чтобы не замерзнуть и заниматься так же интенсивно, как летом.

Сказать, что весной и летом погода располагает к тренировкам на природе, — не сказать ничего. Заниматься спортом на открытом воздухе в теплые дни — это ни с чем не сравнимое удовольствие! Однако нам оно доступно в лучшем случае до конца сентября; в середине осени холода заставляют нас перемещаться в спортзалы, а

некоторые решают и вовсе прервать тренировки, откладывая их до лучших времен. И это при том, что к осени многие как раз достигают лучшей формы! Обидно терять результат, который был получен в результате многих часов занятий, тем более что возможность комфортно тренироваться в холода все же есть. Для этого всего лишь нужно иметь необходимую экипировку.

Под ней мы подразумеваем не только одежду и обувь, которые защитят от низких температур и осадков, но и некоторые аксессуары. Что именно понадобится вам, если вы решили не отказываться от уличного спорта осенью и зимой?

Одежда

Наряд спортсмена осенью и зимой отличается многослойностью, однако не во всех случаях утепляться нужно максимально. Нужно руководствоваться тем, насколько интенсивной будет тренировка, прежде чем надевать форму. Если речь идет об интенсивном занятии, лучше обойтись без лишних предметов одежды — из-за нагрузки вы быстро разогреетесь, и активное потоотделение сделает одежду мокрой, что на холодном воздухе может обернуться проблемами со здоровьем. Если занятие будет проходить без повышенных нагрузок, понадобятся не только ветрозащитные вещи поверх термобелья, но еще и другие теплые вещи. Обратите внимание на то, что предметы повседневной одежды для спорта на улице не подходят — они, в отличие от спортивных вещей, не сделаны из специальных материалов по особым технологиям, позволяющим избежать всех рисков, которые несут нам тренировки на холоде.

Так что же нужно иметь в своем спортивном гардеробе для занятий на открытом воздухе в холодные времена года?

1. Термобелье. Плотные прилегающие к телу лосины и кофты с длинным рукавом, иногда с особыми утепляющими вставками и "начесом" внутри для более сильного согревающего эффекта, — это первый слой одежды, которая необходима для выхода на холод с целью позаниматься спортом. На этот слой возложена ответственная задача. Термобелье нужно для обеспечения нормальной терморегуляции: оно "держит" тепло близко к телу и отводит от него влагу, чтобы оно не переохладилось. Кстати, термобелье часто обладает компрессионными свойствами — долгие и интенсивные тренировки усиливают кровоток, а компрессия помогает сделать так, чтобы сосуды при этом не деформировались и функционировали как следует.

2. Теплые вещи. Средний слой одежды тоже необходим для удержания тепла, и

чтобы он со своей функцией справлялся, рекомендуется выбирать соответствующие ткани. Это флис или, например, полартек. Неслучайно у заядлых любителей зимнего спорта всегда есть флисовая кофта с высоким воротом — она-то и помогает им не чувствовать стужу во время занятий.

3. Ветрозащитная одежда. Наконец, верхний слой спортивного костюма для холодов должен быть составлен из ветрозащитных вещей — например, куртки и брюк. Делают их, как правило, из легких непромокаемых тканей, чтобы они, во-первых, были удобными и не сковывали движения, во-вторых, спасали от любой непогоды, будь то дождь, снег или порывы холодного ветра. К слову, найти подходящие брюки легче, чем подходящую куртку. При ее выборе нужно учитывать множество нюансов. В частности, важно, чтобы у нее был капюшон, который будет защищать и дополнительно согревать голову и шею, рукава с эластичными манжетами, карманы для всех нужных на улице предметов, а также оптимальная длина — она должна чуть “захватывать” бедра, но не опускаться намного ниже, так как иначе куртка будет мешать двигаться.

4. Шапка, шарф, перчатки. Без них после первых заморозков не то что заниматься спортом, просто находиться на улице невозможно. Поэтому, отправляясь на уличную тренировку осенью или зимой, обязательно надевайте шапку (без нее не только голове будет холодно, но все тело будет терять тепло), шарф (самыми удобными для спорта на холоде считаются шарфы-воротники, которые не нужно завязывать) и перчатки.

Обувь

Легкие летние кроссовки из тонкого материала — совсем не то, что подходит для осенней или зимней тренировки. Лужи, слякоть, гололед, снег диктуют свои условия для выбора обуви, с которыми, хотим мы того или нет, нужно считаться. Лучше всего иметь несколько кроссовок — одни, например, для занятий на асфальте, из плотных материалов и с хорошей амортизацией, а вторые для “бездорожья”, крепкие, водонепроницаемые, с плотной подошвой и внушительным протектором на ней. Не забудьте утеплить ноги с помощью теплых носков — иногда не помешают и две пары.

Аксессуары

Наконец, для уличных тренировок в холодное время года могут понадобиться и некоторые гаджеты. Это, например, пульсометры, которые позволят следить за своей нагрузкой и регулировать ее, чтобы не перегреться и не переохладиться. Многие

любители спорта также не выходят заниматься на улицу без фонарика, поскольку световой день с наступлением осени уменьшается и темно как рано утром, так и вечером. По этой же причине, к слову, следует выбирать верхнюю одежду со светоотражающими полосками.

С такой экипировкой можно спокойно продолжать тренировки даже после прихода холодов. Это позволит вам всегда, круглый год оставаться в форме.