

TÉLI TESTEDZÉS

Fontos, hogy egész évben aktívak maradjunk, még a hideg téli hónapokban is. De a meghűlés és fagyás nem tréfadolog! Ha a szabadba merészkedik, tartsa be az alábbi a tippeket, hogy biztonságban és melegen maradjon! Ha pedig a kinti mozgás nem lehetséges, próbálja ki a beltéri ötleteinket, hogy otthona kényelmében is aktív maradjon!

"Nincs rossz idő, csak nem megfelelő ruházat." - Alfred Wainwright

Téli séta

A séta fizikai és mentális egészségre gyakorolt előnyei fokozódnak, ha a természetben végezzük. Alakítson ki egy rutint! Kezdje lassan, és maradjon biztonságban – fokozatosan növelje a sétái hosszát, és konzultáljon orvosával, ha meglévő egészségi problémái vannak!

Maradjon hidratált! Igyon elegendő vizet a séta előtt, közben és utána!

Tervezen előre! Nézze meg az időjárás előrejelzést, mielőtt útnak indul!

Figyeljen a fagyás jeleire! Például zsibbadás, elszíneződött bőr, rendellenes ízületi vagy izommerevség esetén azonnal térjen vissza meleg helyre!

A rendszeres természetjárás segít javítani a közérzetet, legyen kitartó és elővigyázatos!

Öltözzön rétegesen...

... a maximális védelem és kényelem érdekében!

Alapréteg: Elvezeti az izzadságot a bőrről, így szárazon tart.

Középső réteg: Melegen tart, például polár vagy gyapjú anyagból.

Külső réteg: Véd a szélről és az esőtől, ideális esetben víz- és szélálló.

Viseljen nedvességelvezető anyagból készült ruházatot (például gyapjút)! Tartsa melegen a végtagjait – húzzon sapkát és kesztyűt! A belélegzett levegőt melegítheti, ha maszkot vagy sálát visel. Győződjön meg arról, hogy cipője vagy csizmája jó tapadást biztosít, hogy elkerülje a megcsúszást! Extra stabilitás érdekében használjon túrabotokat vagy síbotokat! Ha rosszak a látási viszonyok, viseljen fényvisszaverő ruházatot, vagy vigyen magával zseblámpát.

Beltéri mozgás ötletek

A virtuális edzések könnyen követhetők, és lehetővé teszik, hogy átélhesse az edzőtermi edzések intenzitását – például a **Walk at Home** YouTube- csatornát ajánljuk, amely ingyenes sétáló edzéseket kínál.

- Jóga és mindfulness gyakorlatok: Segítenek ellazulni, nyújtják az izmokat, növelik a rugalmasságot és csökkentik a sérülések kockázatát.
- Tánc kedvenc zenékre: Vidám módja a kardio edzésnek, és akár csoportos edzésként is remek szórakozás.
- Saját testsúlyos gyakorlatok: Kítörések, guggolások, fekvőtámaszok erősítik az izmokat – végezze őket akár a reklámszünetek alatt!

Maradjon otthon is aktív, és találja meg azokat a mozgásformákat, amelyek örömet okoznak!

