

Pora pobięgać

ID artykułu: 57762 / 11022

URL: <http://www.publikuj.org/57762>

Źadna inna pora roku tak nie zachęca do sportowej aktywności jak wiosna. Kwitnące kwiaty, drzewa strojone zielonymi koronami, nieupalne a rześkie powietrze to aura umilająca czas spędzany na biciu kolejnych rekordów i przekraczaniu sportowych granic. Najbardziej zadowoloną grupą sportowców są prawdopodobnie biegacze, którym już niestraszne oblodzone trasy biegowe, jesienny, porywisty wiatr czy letni żar. Trwa właśnie najlepszy czas na to, by zacząć swoją przygodę z bieganiem i poprawić kondycję.

Od czego zacząć?

Jeśli masz pewność, że twój stan zdrowia pozwala na tego typu aktywność, to pierwszą rzeczą, którą warto zrobić, jest wytyczenie celu. Ważne, żeby Twój cel był konkretny, realny i określony w czasie. Na przykład: do końca lipca będę w stanie przebiec 10 kilometrów, równym tempem bez zatrzymywania. Nie warto zakładać sobie celów niemożliwych do zdobycia, będzie to miało odwrotny skutek do zamierzonego może zadziałać demotywująco. Określenie zbyt ambitnego celu może również prowadzić do tragicznych skutków. Historia pamięta biegaczy, którzy zbyt szybko podjęli się udziału w maratonie, nigdy nie dobiegając na metę. Na początku nie porównuj się z wytrawnymi biegaczami, pamiętaj że nie musisz nikomu nic udowadniać.

Nie zniechęcaj się

Jeśli do tej pory lepiej znałeś ramówkę telewizyjną niż pobliski park, to nie ma nic dziwnego w tym, że pierwsze treningi są istnym koszmarem. Aby wytrwać najważniejsza jest systematyka. Zaczynaj od regularnych spacerów, marszobiegów, stopniowo zwiększając wysiłek. Zapoznaj się z metodą Gallowaya, która pomoże Ci zwrócić uwagę na najważniejsze aspekty pierwszych treningów. Twój pierwszy bieg zdecydowanie nie powinien wyglądać jak wyścig. Lepiej ogranicz się do przeplatania joggingu z krótkim marszem. Zadbaj o rozgrzewkę i rozciąganie, dzięki czemu unikniesz kontuzji i przygotujesz mięśnie do większego obciążenia.

Gadżety sportowe

Na początek nie warto zastanawiać się nad kupnem dodatkowych urządzeń pomiarowych, odzieży termicznej czy drogiego obuwia. Jeśli jednak zaczynasz ćwiczyć regularnie, to rozpocznij wynagradzanie osiągniętych celów. Przekraczając założony dystans lub nie opuszczając żadnego treningu, pozwól sobie na kupno dodatkowych akcesoriów, w ramach motywacji do kolejnych wysiłków.

Nieco inaczej ma się sprawa środków ochrony. Dostosuj swój ubiór do panujących warunków. Nocą używaj odblasków i latarek, a w słoneczny dzień osłoń głowę czapką bądź chustą. W przypadku alergii warto zabezpieczyć się również w maskę filtrującą drobne pyłki, zwłaszcza podczas wiosennych pyleń.

Polska marka BROYYX wyszła naprzeciw potrzebom sportowców, którzy cierpią w okresie wzmożonego pylenia, produkując maskę BROYYX 500 sport wyposażoną w zaawansowany filtr wysokiej klasy filtracji, redukujący jednocześnie opory oddychania. Dzięki temu intensywny wysiłek w masce jest nie tylko możliwy, ale znacznie przyjemniejszy. Konstruktorzy i projektanci zdają sobie sprawę z tego, że trening biegowy wymaga wysokiego zapotrzebowania na tlen. Maski BROYYX to przede wszystkim produkty dla sportowców, które mają służyć podczas intensywnego treningu. Z tego założenia wychodzimy projektując nasze akcesoria. Wiemy doskonale o tym jak ważne jest prawidłowe i zdrowe oddychanie podczas wysiłku i jak problematyczne bywa to dla alergików. Z tego względu nasze maski posiadają filtry 4P1, które do minimum ograniczają opory oddechowe wynikające z używania masek mówi ekspert BROYYX, dr inż. Bartłomiej Batkowski.

Nie szukaj wymówek

Okazuje się, że już nawet alergia nie jest przeszkodą w rozpoczęciu treningów na świeżym powietrzu. Lekkie maski wykonane z poliestru poprzez specjalną konstrukcję zapewniają szczelność, jednocześnie ułatwiając odprowadzanie pary wodnej. Ich wysoka jakość, potwierdzona znakiem CE (obowiązkowym dla produktów ochrony osobistej) maski są dostępne we wszystkich sklepach marki Decathlon w Polsce.

Aktywacja: 17/06/19 11:58, odsłony: 102