

Cum alegi echipamentul de alergare pe timp de iarnă: Criterii de selecție



Spre deosebire de alte sporturi, alergatul poate fi practicat în orice zi din an. Atunci când valorile termice încep să coboare spre pragul de 0°C, nu înseamnă că trebuie să renunți la activitatea ta fizică preferată, ci doar să te echipezi corespunzător pentru un astfel de cadru.

Alergatul în aer liber asigură o mulțime de beneficii, indiferent de sezon, așadar, continuă să te bucuri de acestea și în lunile reci. Trebuie doar să știi cum să te îmbraci pentru mișcare pe vreme rea, ce încălțăminte e bine să porți și cum trebuie să se desfășoare antrenamentul.

Purtarea unei vestimentații în straturi, protejarea extremităților sau alegerea unor pantofi sport specifici reprezintă doar câteva dintre ideile pe care le dezvoltăm în rândurile de mai jos. Așadar, citește articolul până la final, pentru a ști ce să comanzi ap no oi de pe [site](#):

CUPRINS:

[Care sunt beneficiile alergatului iarna?](#)

[Cum alegi echipamentul potrivit de alergat iarna?](#)

[Care este temperatura optimă de alergat?](#)

[Alte sfaturi pentru alergarea pe vreme rece](#)

Care sunt beneficiile alergatului iarna?

Ai în plan să ieși la alergat odată cu instalarea sezonului rece? Iată care sunt beneficiile demonstrate ale acestui tip de activitate fizică pe zăpadă sau la temperaturi reduse:

Poți arde mai multe calorii

Dacă alegi să ieși iarna din casă pentru sport, află că organismul consumă mai multe calorii în timpul mișcării efectuate acum, față de alte perioade ale anului. Efortul depus pentru a alerga pe suprafețe instabile este mai mare, așadar, arderile calorice sunt mai intense.

Secundar, tremuratul, ca reacție a organismului pentru a ajusta în timp real temperatura corporală, reprezintă un proces fiziologic consumator de energie, resursă obținută prin arderea kaloriilor asimilate. Așadar, atenție și la consistența meselor servite în lunile sezonului rece dacă îți dorești să te bucuri de randament maxim atunci când alergi.

Poți slăbi după Sărbători

Vacanța de iarnă este un prilej numai bun pentru a te revedea cu toți cei dragi, în jurul mesei tradiționale de Crăciun. La doar câteva zile după această sărbătoare importantă, Revelionul oferă un alt motiv pentru un meniu la fel de îndestulat.

Pentru a rămâne în formă, ar fi bine să începi să alergi încă din primele zile ale noului an, astfel încât greutatea corporală să se mențină la o valoare optimă. Efortul fizic specific alergatului stimulează arderea depunerilor de grăsime, însă atenție și la ce mănânci după Sărbători.

Poți căpăta mai multă forță fizică

Două dintre obiectivele propuse sunt obținerea anduranței și dezvoltarea masei musculare? Alergatul în zilele de iarnă susține atingerea acestora prin depunerea unui efort fizic semnificativ mai mare, efort necesar pentru realizarea deplasării pe zăpadă.

Mai mult decât atât, frigul ajută organismul să nu se mai supraîncălzească, fapt ce va contribui la confortul resimțit pe traseu. Nu în ultimul rând, vei deveni familiarizat cu acest tip de mișcare astfel încât percepția față de efortul pe timp de vreme rece să fie una pozitivă, pentru a continua să ieși la alergat.

Poți arăta mult mai bine pentru vară

Pentru a arăta cât mai bine în costum de baie odată cu venirea verii, ar fi bine să începi să alergi încă din lunile de iarnă. Un program de antrenamente de la care să nu te abați combinat cu o dietă pe măsură și sesiuni de exerciții pentru definirea masei musculare oferă rezultate uimitoare.

Cum alegi echipamentul potrivit de alergat iarna?

Așa cum spuneam și mai sus, vremea specifică iernii nu trebuie să te țină în casă, dacă îți place să ieși la alergat de câteva ori pe săptămână. Ține cont de recomandările din acest articol și continuă antrenamentele, bucurându-te de confort termic și stabilitate pe zăpadă.

Regula celor 3 straturi pentru alergat iarna

Orice alergător cu experiență poate confirma importanța echipării în straturi, atunci când face jogging în sezonul rece. Straturile de [îmbrăcăminte pentru alergare](#) pe care le detaliem mai jos asigură atât protecție împotriva posibilelor căderi de precipitații, cât și confort termic. Așadar, este esențial să începi cu hainele potrivite pentru acest context:

Stratul interior

- compus din haine mulate pe corp, din materiale sintetice, benefice fiindcă reduc pierderile de căldura și asigură respirabilitate;
- o bluză sau un [tricou](#) din poliester sunt cele mai recomandate articole vestimentare pentru stratul interior de îmbrăcăminte pentru alergare;
- alege un model cu mai puține cusături pentru a evita iritațiile pielii; sunt de evitat hainele din bumbac, deoarece acest material absoarbe transpirația, accentuând o posibilă senzație de frig percepută.

Stratul intermediar

- o [bluză](#) fleece este ideală pentru a forma stratul intermediar al unui echipament de alergare iarna;
- la fel ca articolele vestimentare menționate anterior, aceasta trebuie să izoleze la fel de bine împotriva frigului și să asigure o bună ventilație;
- de asemenea, o bluză cu guler înalt, cu o căptușeală din polar, este recomandată pentru un astfel de context, deoarece asigură și o bună mobilitate.

Stratul exterior

- pentru a te proteja de vântul rece sau de posibilele căderi de ninsoare, este indicat să porți la exterior o jachetă tehnică ușoară, realizată din material impermeabil;
- asigură-te că obiectul vestimentar ales este prevăzut cu buzunare care pot fi închise în siguranță cu fermoare pentru a păstra bine cheile sau telefonul;

- de asemenea, este indicat să alegi un model fie într-o culoare neon, fie cu elemente reflectorizante pe suprafața sa pentru a te putea remarca de la distanță, în condiții de vizibilitate redusă.

Încălțăminte pentru alergat iarna

Cea mai bună [incaltaminte de alergare](#) pe zăpada bățătorită sau pe suprafețe acoperite cu zăpadă care se topește este cea de [trail](#). Aceasta se distinge de pantofii sport pentru alergare pe asfalt prin caracteristicile tălpii: crampoane de dimensiuni de 3-6 mm, șanțuri mai adânci, elemente care asigură stabilitate și mobilitate pe teren instabil.



Imaginea poate fi descărcată de [aici](#)

În cazul în care alergi iarna pe aleile din parc, însă nu există deloc zăpadă de-a lungul acestora, poți opta pentru [incaltaminte de alergare pe sosea](#). Modelele din această subcategorie se remarcă printr-o talpă fină și mult mai moale ce poate absorbi cu succes șocurile cauzate de impactul piciorului cu solul.

Soluții pentru protejarea extremităților

De obicei, senzația de frig se instalează într-o primă etapă la nivelul extremităților corpului uman: cap, mâini și picioare. Prin aceste zone, se pierde aproximativ 70% din căldura corporală, de aceea, protejarea lor în fața frigului este esențială.

Atunci când alergi pe frig, poartă [manusi](#), [caciula](#), [sosete](#) groase și chiar un guler din fleece, pentru a te bucura de confort termic sporit. Senzația de frig la nivelul extremităților reprezintă unul dintre principalele motive pentru care alergătorii întrerup brusc sesiunile de jogging iarna, fiindu-le astfel imposibil să atingă obiectivele pe care și le-au propus.

Colanți căptușiți pentru zona picioarelor

Picioarele nu sunt expuse la fel de mult, în timpul reprizelor de alergare pe timp de iarnă. De aceea, există și alergători care preferă să facă mișcare în [sort](#), chiar și atunci când afară este frig, o astfel de opțiune având legătură cu propria percepție despre confortul termic.

Pentru cei care pot percepe frigul ca pe o adevărată piedică în calea performanței, o [pereche de colanți](#), căptușită pe interior cu un strat de polar, poate reprezenta cea mai bună alegere pentru o astfel de vreme.

Care este temperatura optimă de alergat?

Atunci când termometrele arată cu puțin peste pragul de 0°C, se poate ieși afară la alergat într-o pereche de colanți; partea superioară a corpului trebuie acoperită doar cu stratul interior (tricou din material respirabil) și cel intermediar (bluză cu mânecă lungă). Extremitățile sunt protejate de mănuși subțiri pentru alergare, căciulă și guler.

Dacă temperatura coboară sub pragul critic de 0°C, până aproape de valoarea de -10°C, se recomandă adăugarea celui de-al treilea strat: o jachetă ușoară, realizată dintr-un material care îl poate proteja pe alergător de vânt și precipitații (dacă e cazul).

Pentru cei care nu au probleme să iasă la mișcare atunci când temperatura coboară până aproape de -20°C, se recomandă înlocuirea colanților subțiri cu o pereche de colanți dintr-un material mai gros. În partea superioară, jacheta subțire poate fi înlocuită cu o [geaca](#) dintr-un material mai gros, același lucru recomandându-se și în cazul mănușilor sau al căciulii.

Alte sfaturi pentru alergarea pe vreme rece

Pentru a te bucura de fiecare sesiune de antrenament, desfășurată în perioada sezonului rece, ține cont de următoarele sfaturi:

Încălzește-te foarte bine

Secundar faptului că reduce riscul unor posibile accidentări, etapa de încălzire ce precede efortul fizic are și rol în creșterea temperaturii corporale. Mai mult decât atât, stimulează circulația sângelui în mușchi pentru ca aceștia să se poată contracta mai bine la frig.

Hidratează-te corespunzător

Inhalarea aerului rece accelerează procesul de deshidratare. Asigură-te că ai la tine un recipient pentru apă în [centura de alergare](#), din care să consumi cu guri mici, pe întreaga durată a traseului planificat.

Atenție la ce alimente consumi

[Nutritia](#) este deosebit de importantă pentru alergatul în condiții de vreme rece. Fructele uscate, batoanele de cereale sau gelurile conțin niveluri ridicate de glucide și zahăr, absorbite de celulele musculare și cerebrale pentru a genera energie și a combate frigul.

Inspiră pe nas, expiră pe gură

Asigură-te că realizezi astfel procesul de respirație, astfel încât aerul rece inspirat să fie mai cald, înainte de a ajunge în plămâni.

Aleargă la început contra vântului

Dacă alergi în aceeași direcție cu cea în care bate vântul, senzația de frig va fi una mult mai accentuată. Este indicat să alergi în primă fază contra vântului, deoarece temperatura corporală crește atunci când depui un efort mai mare pentru a te deplasa.

Acum știi cum trebuie să te îmbraci pentru a alerga mult mai eficient pe timp de iarnă și care sunt cele mai importante sfaturi de care trebuie să ții cont, într-un astfel de context. Descoperă pe site produsele recomandate pentru acest tip de antrenament fizic și comandă-le rapid online, astfel încât să te bucuri la intensitate maximă de fiecare nouă ieșire pe care o faci.

Meta descriere

Afla cum trebuie să alegi echipamentul de alergare pe timp de iarnă. Criterii de selecție esențiale și sfaturi pentru a alerga mult mai eficient.

Meta titlu

Cum trebuie să alegi echipamentul de alergare iarnă.

Meta url

/cum-alegi-echipamentul-de-alergare-iarna

Imaginea poate fi descărcată de [aici](#)