

Τι πρέπει να προσέξετε όταν γυμνάζεστε κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού



Απαραίτητες

Συμβουλές

Τα εξαντλητικά προγράμματα γυμναστικής ιδιαίτερα κατά την περίοδο του καλοκαιριού ενδέχεται να κρύβουν σοβαρούς κινδύνους για την υγεία σας. Πιο κάτω μπορείτε να δείτε σημαντικές συμβουλές για όλους εσάς που αρέσκεστε να γυμνάζεστε κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών μηνών ώστε να μην επιβαρύνετε την υγεία σας.

Μείνετε ενυδατωμένοι. Βεβαιωθείτε ότι κάθε φορά που γυμνάζεστε έχετε ένα μπουκάλι νερό μαζί σας ώστε να λαμβάνετε τις αναγκαίες ποσότητες κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Αποφύγετε τα αεριούχα ποτά ή όσα περιέχουν καφεΐνη.

Επιλέξτε την κατάλληλη ώρα. Δοκιμάστε να ασκηθείτε κατά τις απογευματινές ή πολύ πρωινές ώρες όταν η ακτινοβολία του ήλιου είναι ελάχιστη. Προτιμήστε να παρακολουθείτε ένα πρόγραμμα γυμναστικής ή να προπονηίστε σε εσωτερικούς χώρους αποφεύγοντας τον κίνδυνο θερμοπληξίας. Εάν λατρεύετε το περπάτημα ή το τρέξιμο κάντε το κατά τη διάρκεια του πρωινού ή μετά τη δύση του ήλιου.

Φοράτε φαρδιά και ανοιχτόχρωμα ρούχα. Επιλέξτε βαμβακερά ρούχα τα οποία απορροφούν τον ιδρώτα αλλά και ανοιχτόχρωμα ώστε να αντανακλούν τη θερμότητα. Επιλέξτε τα ρούχα σας να μην είναι στενά και αν θα γυμναστείτε σε

εξωτερικούς χώρους να φοράτε πάντα αντηλιακό.

Ακούστε το σώμα σας... Κατά τη διάρκεια πολύ ζεστών ημερών δεν χρειάζεται να υπερβάλλετε. Είναι σημαντικό να θυμάστε πως η θερμότητα ενδέχεται να επιβραδύνει τις αντοχές σας για αυτόν ακριβώς τον λόγο ακούστε το σώμα σας δίνοντας σημασία στην υγεία σας και όχι στον υπέρμετρο ζήλο για να ολοκληρώσετε την άσκησή σας.

Πριν ξεκινήσετε τη γυμναστική κάντε προθέρμανση και τεντώματα. Με αυτόν τον τρόπο βοηθάτε να μεταβολιστεί το σάκχαρο στο αίμα ώστε να μειωθεί η αποθήκευση του λίπους στον οργανισμό.

Πηγή: offsite.com.cy