



Οδηγίες για τρέξιμο στο κρύο

Τα τελευταία χρόνια ο αριθμός των ατόμων που επιλέγουν το τρέξιμο ως σωματική δραστηριότητα ολοένα και αυξάνεται, ο κύριος λόγος είναι τα πολλαπλά του οφέλη στο ανθρώπινο σώμα. Το τρέξιμο αποτελεί ιδανική μορφή άσκησης καθώς μπορεί να πραγματοποιηθεί καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου, σε οποιοδήποτε μέρος και ανεξαρτήτως των καιρικών συνθηκών. Ωστόσο, για να αποτελεί και μία ασφαλή επιλογή θα πρέπει να λαμβάνονται ορισμένα μέτρα τους μήνες που οι καιρικές συνθήκες που επικρατούν χαρακτηρίζονται από ακραίες μεταβολές, όπως συμβαίνει για παράδειγμα κατά τη διάρκεια του χειμώνα. Κατά τους χειμερινούς μήνες τόσο το σώμα μας, όσο και η απόδοση μας, επηρεάζονται ιδιαίτερα από τις περιβαλλοντικές συνθήκες και ελλοχεύει ο κίνδυνος για επιπλοκές στην υγεία μας. Για να διασφαλιστούμε από αυτές αρκεί να ακολουθήσουμε ορισμένες απλές οδηγίες.

Οδηγίες για τρέξιμο κατά την διάρκεια των χειμερινών μηνών:

- ↪ Κανονίζουμε με κάποιον φίλο ή συναθλητή μας, να πάμε για τρέξιμο, για να έχουμε την κατάλληλη παρακίνηση και για λόγους ασφαλείας.
- ↪ Ενημερώνουμε κάποιον ότι πάμε για προπόνηση και έχουμε πάντα μαζί μας κινητό τηλέφωνο.
- ↪ Αποφεύγουμε την προπόνηση μέσα σε πόλεις τις βραδινές ώρες που η ατμοσφαιρική ρύπανση είναι μεγαλύτερη. Σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποιήθηκε στο διάστημα 2001-2005 στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού προγράμματος Carbosol, το 50-70% της ατμοσφαιρικής ρύπανσης πολλών ευρωπαϊκών πόλεων κατά τη χειμερινή περίοδο, προκαλείται από την καύση στερεών καυσίμων (ξύλο, κάρβουνο).
- ↪ Φοράμε ισοθερμικά ρούχα και δεν ντυνόμαστε βαριά, ενώ ταυτόχρονα, φροντίζουμε η εσωτερική στρώση να είναι από συνθετικό ύφασμα που απορροφούν το ιδρώτα γιατί με αυτόν τον τρόπο έχουμε πιο αποτελεσματική θερμορύθμιση.
- ↪ Φοράμε ρούχα με έντονα χρώματα και ανακλαστικά, για να είμαστε ορατοί, όταν οι καιρικές συνθήκες είναι δυσμενείς (ομίχλη, βροχή κ.α.).
- ↪ Θωρακίζουμε τα χέρια μας με γάντια, τα πόδια μας με αδιάβροχα παπούτσια και το κεφάλι μας με σκούφο για να έχουμε όσο το δυνατόν μικρότερη απώλεια θερμότητας.
- ↪ Καλύπτουμε το στόμα και την μύτη μας με μια μάσκα προσώπου ή ένα περιλαίμιο, όταν η θερμοκρασία είναι κάτω από τους 13° C.
- ↪ Ενυδατωνόμαστε σωστά, γιατί ακόμα και στο κρύο, υπάρχει κίνδυνος αφυδάτωσης.
- ↪ Προτιμούμε άσκηση μεγάλης διάρκειας σε μέτρια ένταση και όχι υψηλής έντασης σε μικρή διάρκεια, καθώς το αναπνευστικό μας σύστημα επιβαρύνεται ιδιαίτερα με το κρύο και όταν χρειάζεται να πάρει βαθιές και έντονες αναπνοές.

- ↪ Δίνουμε μεγάλη έμφαση στην προθέρμανση και προτιμούμε μέτριας έντασης άσκηση, επειδή το σώμα μας χρειάζεται περισσότερο χρόνο για να προσαρμοστεί στο κρύο και οι πιθανότητες τραυματισμού είναι αυξημένες.
- ↪ Έχουμε μαζί μας σοκολάτες, μπάρες, τζελ, δημητριακά ή παστέλια, ώστε να μην μείνουμε χωρίς ενέργεια λόγω του αυξημένου μεταβολικού ρυθμού και προληπτικά για περιπτώσεις υπογλυκαιμίας.
- ↪ Είναι καλό να καταναλώνουμε μια ζεστή σούπα ή ένα ζεστό ρόφημα που μπορεί να έχουμε μαζί μας σε έναν θερμό.
- ↪ Είναι σημαντικό να τελειώνουμε την προπόνηση μας κοντά σε έναν ζεστό χώρο και να αλλάζουμε ρούχα το συντομότερο δυνατό μιας και η θερμοκρασία του σώματος μας πέφτει όταν σταματάμε το τρέξιμο.
- ↪ Μετά το τέλος της προπόνησης κάνουμε ένα ζεστό μπάνιο και μετά διατάσεις για να μας βοηθήσει στην αποκατάσταση και την χαλάρωση του σώματος.
- ↪ Τέλος ο εγκλιματισμός στο κρύο δεν βελτιώνει την απόδοση όπως ο εγκλιματισμός στην ζέση και αυξάνει την πιθανότητα για τραυματισμούς.

Η άθληση σε αντίξοες κλιματολογικές συνθήκες μπορεί να επηρεάσει άμεσα και έμμεσα, αλλά και μακροχρόνια και βραχυχρόνια την υγεία των ασκούμενων, γι' αυτό είναι σημαντικό να ακολουθούμε τις κατευθύνσεις των ειδικών, δηλαδή ενός γιατρού που θα αξιολογήσει τη κατάσταση της υγείας μας και ενός προπονητή, ο οποίος θα αξιολογήσει τη φυσική μας κατάσταση και θα μας δώσει κάποιες γενικές κατευθύνσεις σχετικά με τη προπόνησή μας. Αν σκεφτεί κανείς ότι γίνονται μαραθώνιοι και υπερμαραθώνιοι σε Βόρειο Πόλο, Νότιο Πόλο, Καναδά, Ελβετικές Άλπεις, Αλάσκα και Σιβηρία, συνειδητοποιεί ότι το να προπονηθεί τον χειμώνα στην Ελλάδα είναι και πιο εύκολο και πιο ασφαλές. Μη χάνετε χρόνο, λοιπόν, με δικαιολογίες, ακολουθήστε τις οδηγίες και απολαύστε τις προπονήσεις σας.

Κωνσταντίνος Ντάλλας

Ερευνητής, Εργαστήριο Περιβαλλοντικής Φυσιολογίας FAME Lab

FAME Laboratory
Εργαστήριο Περιβαλλοντικής Φυσιολογίας
Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού - Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
ΣΕΦΑΑ, Καρυές, Τρίκαλα, 42100
www.famelab.gr

Follow us:

