Aktywność fizyczna latem w „Środzie z Profilaktyką”

Aktywność fizyczna latem w „Środzie z Profilaktyką”

Data publikacji

17.07.2024 13:43

Tematem dzisiejszej „Środy z Profilaktyką” są zagadnienia związane z podejmowaniem aktywności fizycznej latem.

Należy pamiętać, aby zrezygnować z forsownego wysiłku w godzinach, w których upał doskwiera najmocniej – czyli między godziną 11:00 a 18:00. W tym czasie lepiej unikać intensywnych treningów na świeżym powietrzu.

Najlepsze pory na aktywność fizyczną to:

1. Poranek – mamy wtedy najwięcej energii, a do tego poranna aktywność pozytywnie wpływa na nasze funkcjonowanie oraz wydolność w ciągu dnia.
2. Wieczór – to również doskonały czas na trening, gdy temperatura zaczyna spadać, a my możemy zrelaksować się po całym dniu.

Do skutecznego treningu potrzebna jest nie tylko motywacja, ale też duża ilość wody, która reguluje temperaturę ciała, jest składnikiem płynów ustrojowych oraz transportuje składniki odżywcze i produkty przemiany materii.

Natomiast unikać należy napojów gazowanych, które hamują pragnienie i zmniejszają wentylację płuc.

Źródło: https://www.facebook.com/photo?fbid=976029047656557&set=a.754834209776043
Grafika: https://www.canva.com/photos/MADnWpILIcQ-active-senior-couple-engaging-in-healthy-sports-activies/

- PDF
- Drukuj
- Share

- Więcej aktualności
- Archiwum aktualności