

ЗИМА І СПОРТ

СПОЖИВАЙТЕ ДОСТАТНЮ КІЛЬКІСТЬ ВОДИ ТА ЇЖІ

За дві-чотири години до фізичної активності треба з'їсти ситну їжу, багату на вуглеводи та білки.

Після першої години кожні 30-60 хвилин слід вживати перекуси: банан, сухофрукти, енергетичний батончик з горіхів, злаків та сухофруктів тощо.

Стежте за адекватним споживанням рідини. Для регідратації краще використовувати теплу рідину: чай, воду з лимоном, навіть бульйон!



*якщо ви вперше починаєте фізичну активність взимку, будь ласка, проконсультуйтеся з лікарем.



МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ

Доросла людина має щотижня приділяти помірній фізичній активності 150 – 300 хвилин та щонайменше двічі на тиждень виконувати вправи, які залучають в роботу усі основні групи м'язів. Це – рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я для фізичного і психічного здоров'я (<https://bit.ly/3tus1HH>).

Та як їх дотримуватися взимку? І чи варто «впадати в зимову сплячку» із настанням холодів?

Спойлер: у більшості випадків обмежувати фізичну активність взимку не потрібно.

Деякі дослідження (<https://bit.ly/3tdKGYq>) демонструють, що тренування в холодні дні допомагають спалювати більше калорій. До того ж зимовий спорт корисний для психічного здоров'я, адже допомагає отримувати більше сонячних променів, а це – хороша профілактика сезонного афективного розладу.

Зимові активності можуть обмежуватися простими прогулянками, проте біг, катання на лижах, ковзанах чи санчатах – це також чудовий варіант аеробних навантажень.

Детальніше у інфографіці нижче:

ЗИМА І СПОРТ

НЕ ЗАБУДЬТЕ ПРО РОЗМИНКУ

Розминка перед тренуванням у холодну пору року має тривати не менше 15-20 хвилин і складатися з таких вправ:

- динамічна розтяжка
- кардіо вправи
- пропрацювання м'язів, які будуть найбільше навантажені під час тренування



МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ

ЗИМА І СПОРТ



МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ

ЧИ Є ПЕРЕСТОРОГИ ДЛЯ ЗИМОВИХ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ?

**Уникайте переохолодження –
ретельно підбирайте одяг:**

- Перший шар – тонкий одяг із синтетичних тканин, які відводять піт від тіла
- Другий – фліс або вовна для збереження тепла
- Третій, верхній шар – легкий, він має «дихати» і водночас не пропускати воду та вітер





МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ

ЗИМА І СПОРТ

ЧИ ПОТРІБНО ЗМЕНШУВАТИ ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ ЗИМОЮ?

У більшості випадків – ні. Зимові активності мають певні переваги перед аналогічними у теплий пору року. Наприклад, за двох однакових навантажень серце зимою працюватиме інтенсивніше, ніж літом.

До того ж зимовий спорт корисний для психічного здоров'я.



За інформацією МОЗ