

Vào mùa rét, cơ bắp của bạn thường bị căng cứng để chống lại cái lạnh. Vì thế, bạn cần khởi động một cách từ từ, chậm rãi để cơ thể kịp thích nghi trước khi bước vào các thao tác vận động chính.

Thể thao đem lại sức dẻo dai cho cơ thể, nhưng nếu quá quan, rất có thể chúng lại gây ra một số vấn đề không mong muốn. Dưới đây là một số gợi ý để giúp bạn có được một lịch trình tập luyện thể dục thể thao an toàn trong mùa đông.

Khởi động từ từ

Bạn cần vận động nhẹ nhàng để khởi động cơ bắp chứ không nên vận động mạnh mẽ để cơ thể thoát mồ hôi trước khi ra khỏi nhà. Chúng sẽ rất dễ khiến bạn bị cảm lạnh.

Tuy nhiên, bạn không cần lo lắng về những cơn rùng mình lạnh khi bạn ra khỏi nhà vì chúng không nguy hiểm, và bạn sẽ nhanh chóng cảm thấy ấm lên sau đó.

Mặc đồ có phản quang

Trời mùa đông ngày ngắn đêm dài, không khí cũng không trong bóng các mùa khác. Vì vậy nếu bạn có thói quen chạy hay đi bộ ngoài trời vào lúc sáng sớm hay chiều tối, nên chọn những trang phục có khả năng phản quang để chắc chắn rằng những người lái xe trên đường có thể nhìn thấy bạn. Khi lái xe trên đường tình huống trên đường, tài xế sẽ dễ dàng điểu khiển tay lái và vận tốc xe hơn.

Chú ý khó uống nước

Có thể bạn sẽ cảm thấy ngại vì phải uống nhiều nước khi trời lạnh do phải đi tiêu nhanh, nhưng hãy bình tĩnh. Nhưng đó lại càng là lý do để bạn bắt mình phải uống nước, uống càng nhiều nước càng tốt vì chúng sẽ giúp cơ thể bạn không mất nước, da dẻ không khô nứt. Tuy nhiên, bạn cần để ý tránh uống những đồ uống có cồn khi tập thể thao, bởi chúng sẽ làm nhão cơ bắp một cách nhanh chóng.

Chọn bộ đồ tập

Những bộ quần áo thể thao mùa đông được thiết kế vừa để giữ ấm cho bạn, vừa để bạn thoải mái thoát khí, thoát mồ hôi và không gây tổn hại cho da. Bạn cần chọn những loại trang phục may bằng vải bông và có khóa kéo để dễ dàng cởi ra, mặc vào khi có sự thay đổi về thân nhiệt.

Trang phục cần được may từ sợi tổng hợp, thiết kế ôm sát cổ tay, thắt eo, có loại dành riêng cho mùa đông.

Tất len hoặc tất bông sợi polypropylene là sự lựa chọn tốt để thoát ẩm. Khi mua giày tập, bạn nên chọn loại có đế chống trượt và chần chân. Không nên đi giày quá chật, quá kín hoặc mang nhiều tất một lúc để chống lạnh vì sẽ cản trở quá trình lưu thông máu ở chân.

Nếu thi đấu quá lạnh, bạn có thể dùng găng tay loại thông gió hoặc loại hở ngón. Những đôi găng có lớp lót bằng polypropylene sẽ giúp cho đôi bàn tay của bạn ấm áp và khô thoáng.

Bạn sẽ mất khá nhiều nhiệt lượng nếu để đầu trần ra ngoài trong những ngày lạnh giá. Để tránh điều đó, bạn nên dùng mũ hoặc những chiếc khăn có thể trùm qua đầu, tai để giữ ấm. Có thể chọn những chiếc mũ làm bằng len hoặc lông với khả năng giữ ấm và thoát mồ hôi rất tốt. Bạn cũng có thể dùng thêm khăn trùm đầu hoặc khăn trùm đầu để giữ ấm và thoát mồ hôi rất tốt. Chúng sẽ giúp làm ấm và giữ ấm cho mũi và miệng khi thở, tránh hiện tượng khô và viêm họng.