

Jak poprawić kondycję zimą?



Na dworze zalegający śnieg, niskie temperatury oraz niekorzystna aura – wszystko to powoduje, iż nawet na wyjście na spacer trudno jest się zdecydować. W okresie zimowym zaleca się jakąkolwiek aktywność fizyczną po to, by poprawić własne samopoczucie, a także utrzymać na odpowiednim poziomie kondycję. Całkowite zrezygnowanie z wysiłku fizycznego spowoduje, iż po świętach waga będzie wskazywać znacznie więcej niż kilka dni wcześniej. Ucierpi przede wszystkim kondycja, która będzie miała ogromne znaczenie, jeżeli planuje się podczas ferii zimowych wyjazd w góry na narty.

Poprawianie kondycji warto rozpocząć od ćwiczeń stosunkowo prostych i niewymagających żadnego sprzętu, tak by można było je wykonywać w domu. Wszelkiego rodzaju pompki, wykroki czy wyskoki, a także **trening siłowy** z obciążeniem własnego ciała poprawią elastyczność oraz nadadzą wytrzymałości. Jeżeli planowany jest wyjazd w góry za kilka tygodni warto do ćwiczeń włączyć wszelkie maści ćwiczenia wzmacniające najważniejsze **partie mięśni pleców, nóg oraz brzucha**.

Dobrym sposobem na szybki powrót do sprawności jest także regularne **chodzenie na basen**. Podczas pływania pracuje praktycznie każda partia mięśniowa, dzięki czemu pozytywne efekty można osiągnąć znacznie szybciej niż w przypadku innych aktywności. Dobrym rozwiązaniem jest także siłownia, gdzie na specjalistycznych maszynach można jeszcze efektywniej dopracowywać swoją kondycję. Zastosowanie rowerków stacjonarnych, orbiterów oraz wiosł da w krótkim czasie rezultaty.

Poprawienie kondycji nie powinno opierać się tylko i wyłącznie na ćwiczeniach siłowych czy aerobowych, lecz także na takich, które wzmocnią cały organizm oraz poprawią jego wydolność. Najlepiej sprawdzi się bieganie na zewnątrz, gdzie ciało będzie musiało się przyzwycząć do niskich temperatur. Już nawet kilkanaście minut tygodniowo spowoduje nie tylko lepsze samopoczucie, lecz także usprawni odporność organizmu i go zahartuje.

[Zespół redakcyjny](#)

[Twój Lekarz - codziennie nowe artykuły medyczne](#)