



## Strój na trening zewnętrzny

2021-04-19

**Często przed treningiem na świeżym powietrzu, zastanawiamy się - w co się ubrać? Ważne, żeby strój był wygodny i dostosowany do warunków pogodowych. O czym powinniśmy pamiętać przy doborze takiego stroju? Przedstawiamy kilka cennych wskazówek.**

Podstawową kwestią jest rodzaj aktywności, którą będziemy wykonywać. Inaczej ubierzemy się na rower, inaczej na bieganie, a jeszcze inaczej na spacer. Co ważne, strój nie może nam przeszkadzać podczas ćwiczeń.

Problemu zapewne nie stanowi przygotowanie się na spacer. W tej kwestii wszyscy mamy największe doświadczenie i wiemy, że w ramach takiej aktywności przede wszystkim powinno być nam wygodnie.

### Biegę do szafy, czyli w co się ubrać na jogging?

Przygotowanie do biegania wymaga większej uwagi. Warto stosować się do zasady, że na bieganie ubieramy się tak, jakby na zewnątrz było o 10 stopni cieplej, niż jest w rzeczywistości. Jeżeli wieje wiatr, to zabezpieczamy głowę, uszy oraz szyję. Możemy też ubrać lekkie rękawiczki, aby nie zmarzły nam ręce. Ważne jest, aby nie ubrać się za ciepło, ponieważ wtedy szybko się zgrzejemy i przy lekkim wietrze może dojść do przewiania i przeziębienia. Najlepiej ubrać koszulkę, warstwę pośrednią – cienką bluzę i na wierzch lekką kurtkę przeciwwiatrową lub w razie opadów – przeciwdeszczową.

Jeżeli nie ma wiatru i deszczu, to w zupełności przy 15 stopniach wystarczy nam koszulka i bluza.

Warto wybierać ubrania przeznaczone do swojej dyscypliny oraz takie, które mają odpowiednie właściwości. Istotne jest, aby ubrania do treningu miały właściwą przepuszczalność powietrza, były szybkoschnące i wygodne.

Materiał powstał przy wsparciu zawodowej trenerki – [Karoliny Ciurki-Baster](#).