

Kada planirate oblačenje, vreme i tip treninga koji ćete raditi, pogledajte vremensku prognozu i budite fleksibilni. Ako se očekuju naleti vetra, izaberite lokaciju koja je ušuškana i zaštićena, Ako se očekuje sneg izaberite staze koje znate da su visokog prioriteta i da će biti očišćene. Takođe, bacite pogled i na kvalitet vazduha u tom trenutku. U zavisnosti od toga da li je vazduh dobrog, prihvatljivog ili lošeg kvaliteta donesite odluku da li ćete trening uraditi po planu, smanjiti intenzitet ili sroz izbeći aktivnost na otvorenom.

Hidratacija je jedna od stvari o kojoj dominantno mislimo kada su visoke temperature. Međutim, trčanje po hladnom vremenu takođe može dovesti do pojačanog gubitka tečnosti, pre svega u cilju zagrevanja i vlaženja vazduha koji udišemo. Zbog toga, vodite računa o unosu tečnosti, pre svega tokom dužih treninga. Iskoristite iste principe kao kod hidratacije leti - 400-600ml tečnosti tokom svakog sata fizičke aktivnosti.

Da li znate šta 31% trkača uradi neposredno nakon treninga? U velikom trkačkom istraživanju portala Trčanje.rs, 31% učesnika se izjasnilo da koristi magnezijum kao suplementaciju. Zato, u prazničnom duhu, na sajtu svakodobro.rs od 15. decembra do 15. januara, sve trkače očekuje popust od 31% na Magnetrans duo-aktiv!

**BRC  
MAGAZIN**



decembar 2022.



**Magnetrans®**  
*special surprise*

Trčanje zimi često može biti prepreka za održavanje kontinuiteta, pre svega zbog niskih temperatura, padavina, vetra, lošijeg kvaliteta vazduha i slično. Sigurno da je u nekim situacijama mnogo lepše ostati u toplom stanu, uživati u nekoj seriji, nego izaći napolje po hladnom kišovitom danu. Međutim, ako pogledate dugoročno, izlazak iz zone komfora će doneti mnogo više benefita, za vaše fizičko, ali i mentalno zdravlje.

Verujemo da su svi koji se bave bilo kojom aktivnošću koja podrazumeva provođenje vremena napolju u zimskim uslovima čuli za izreku: “Ne postoje loši vremenski uslovi, već samo loša oprema”. To je definitivno tako!

**Oprema** koja će vam omogućiti da uživate u trčanju zimi:

Odeća mora biti napravljena od veštačkih materijala koji ne zadržavaju vlagu, što će omogućiti da prvi sloj do vas uvek bude suv i održava telesnu temperaturu na adekvatnom nivou. Poslednji sloj bi trebalo da bude vetro i vodo nepropusan, ali sa karakteristikama koje omogućava odstranjivanje viška toplote koja se stvara fizičkim radom. Broj slojeva između zavisi od temperature vazduha, ali za trčanje se uvek obucite kao da je 10-ak stepeni toplije nego što zaista jeste.

Obuća bi, za razliku od letnje koja je prozračna, trebalo da čuva toplotu i štiti od pothlađivanja. Zbog toga, za zimsko trčanje odaberite patike koje imaju malo deblje gornjište, ali i čarape od materijala koji neće zadržavati vlagu na vašim stopalima. Poslednjih nekoliko godina, sportske čarape od merino vune su najbolja opcija za hladne dane.

Obzirom da najviše toplote gubimo na periferiji, jako je bitno da od niskih temperatura zaštitimo šake i glavu, kako bismo sprečili pothlađivanje celog tela. Rukavice i kapa/traka, su neizostavan deo opreme prilikom zimskog trčanja.

Nešto što nije direktno povezano sa opremom, a u velikoj meri utiče na sprečavanje prehlade i potencijalnih problema izazvanih trčanjem zimi je **pravovremeno presvlačenje!** Neka to bude prva stvar koju ćete uraditi nakon završenog trčanja. Prvo se oslobodite mokre odeće i obuće, utoplite se, a nakon toga možete uraditi istezanje ili bilo šta drugo što ste planirali. Ova “sitnica” će vam omogućiti da tokom zime održite kontinuitet i ostanete zdravi :)

**Prilagođavanje intenziteta** je jedan od faktora koji utiče na to koliko ćemo uživati u trčanju zimi. Na hladnom vremenu telu mnogo više prijaju duži i treninzi umerenog intenziteta, nego aktivnosti koje zahtevaju ispoljavanje maksimalne brzine (sprintevi, skokovi i sl.). Iskoristite zimu da napravite dobru bazu izdržljivost i budete spremni za intenzivan rad tokom toplijih dana.

Kako biste izbegli upadanje u zimski san i neku vrstu trkačke depresije tokom zime, već krajem leta ili na jesen **definišite svoj trkački cilj za proleće.** Odaberite i uplatite učešće za neku trku i tako ćete osigurati da ostanete u trenažnom procesu i onda kada vam možda ne bude do toga.

# BRC JE VIŠE OD TRČANJA