

## Trenuj mędrze...drze, nie przegrzewaj się

Masz przewidywanie, ile im więcej potę wyłajesz z siebie podczas treningu, tym bardziej schudniesz. Idąc tym tropem, jogging uprawiasz w trzech bluzach, a na swoim zakładasz dodatkowy pas? To błąd. Zamiast sobie pomagać, działasz na swoją niekorzyść i narażasz swoje zdrowie. Wiesz, ile wychłodzenie organizmu może być tragiczne w skutkach? To dlaczego uważasz, że inaczej jest w przypadku przegrzania? To również niebezpieczny objaw, dlatego należy robić wszystko, by do niego nie doprowadzić. Trudno o to jednak, kiedy wybierając się ćwiczyć ubierzesz się zbyt grubo. Wówczas nie tylko utrudniasz zadanie swojej aktywności, ale także wystawiasz organizm na duży próbnik. Przegrzany organizm w trakcie wysiłku musi wykonywać ogromną pracę. Funkcje schładzania organizmu są ograniczone. Serce zaczyna wariować, bo tętno znacznie wzrasta, mogą zacząć się kłopoty z oddychaniem, pojawią się wymioty i zawroty głowy. Wytworzona sztucznie zbyt duża temperatura prowadzi do odwodnienia i hipertermii. Takie objawy organizmu w żadnym sposobie nie pomagają w walce o zgrabną sylwetkę. Wręcz przeciwnie - mogą nawet ją zniweczyć. Wiadomo przecie, że w takich okolicznościach ciało staje się słabe i mało wydajne. Wydolność spada i nie ma mowy o efektywnym wykonywaniu ćwiczeń. Jak ćwiczyć skutecznie? Po pierwsze kieruj się rozsądkiem. Ubieraj się normalnie, najlepiej w ubrania z bawełny. Przewiewne i wchłaniające pot, bo ten pojawi się nawet, jeśli zaczniesz trening w chłodnym pomieszczeniu. Zawsze dbaj o to, by dostarczać organizmowi dużo wody, by nie doprowadzić do odwodnienia. Kontroluj swoje ciało i jeśli tylko, coś wywołuje niepokój - nie lekceważ tego. Mroczki przed oczami lub brak tchu to znak, że czas przystopować, zwolnić i odpocząć.

## About the Author

Autor: Dominika

Source: <http://www.saska-fitness.pl>