

PORADNIK ZIMOWEGO BIEGANIA 2016

 Kalenji



DECATHLON

#10 złotych zasad

biegania zimą

DECATHLON



Na bieganie nie ma nieodpowiedniej pogody

, dlatego trenować możemy z powodzeniem również zimą. Tym bardziej że jest to sport wytrzymałościowy, który powoduje, że ciało człowieka wytwarza energię ciepłą. Pamiętaj jednak o kilku zasadach: stosowanie się do nich sprawi, że bieganie będzie komfortowe, przyjemne i przyniesie Ci dużo sportowej satysfakcji.

#10 złoty zasad biegania zimą

#1

Zrób rozgrzewkę w domu

Rozgrzewka przygotowuje organizm do większego wysiłku, pozwala stopniowo podwyższyć temperaturę ciała. Wykonując ją w temperaturze pokojowej, rozgrzejesz mięśnie dużo szybciej niż na zimnie i wietrze. Dzięki temu już od pierwszych kroków biegu mięśnie nóg będą z łatwością i harmonijnie pracować.

#2

Ubieraj się na cebulkę

Zapomnij o grubym i ciężkim ubraniu! Stosuj system trzech warstw, aby skutecznie odizolować się od zimna. Materiały stosowane obecnie w odzieży sportowej są zaawansowane technicznie i posiadają właściwości termiczne, dzięki czemu optymalnie zarządzają ciepłem. Pierwsza warstwa zapewnia oddychalność, druga izolację, a trzecia chroni przed wiatrem i deszczem.

#3

Pamiętaj o dobrej kurtce

Nieprzemakalna i wiatroszczelna kurtka to obowiązkowy element biegania w trudnych warunkach atmosferycznych. Jesienią i zimą, kiedy na zewnątrz przez znaczną część dnia jest ciemno, warto aby była dodatkowo wyposażona w elementy odblaskowe. Idealną propozycją będzie kurtka Rain by night Kalenji, która posiada aż 100 cm mocnych odbłasków. Dostępna jest w sklepach Decathlon i na www.decathlon.pl.

#4

Chroń głowę

Nie od dzisiaj wiadomo, że przez głowę ucieka sporo ciepła. Zawsze zabieraj ze sobą ciepłą, lekką i miękką czapkę lub opaskę, które ochronią głowę i uszy przed zimnem, wiatrem i śniegiem.

#5

Bądź widoczny

W zimie bardzo szybko robi się ciemno, więc im więcej elementów odblaskowych masz na sobie, tym lepiej. Genialnym rozwiązaniem na chłodne dni są rękawiczki odblaskowe, które całą zewnętrzną stronę mają pokrytą fosforyzującym materiałem. Rękawiczki odblaskowe Kalenji dostępne są w Decathlon lub na www.decathlon.pl.

#6

Zakładaj odpowiednie buty

Deszcz lub śnieg będą częstym towarzyszem zimowych biegów. Koniecznie zaopatr się w buty z bieżnikowaną podeszwą, która zapewnia optymalną przyczepność na wilgotnej, ale też śliskiej nawierzchni, oraz wodoodporną membranę, dzięki której stopy pozostaną suche.

#7

Nie zatrzymuj się

Pozostanie w bezruchu na zimnie sprawia, że nasze ciało i mięśnie bardzo szybko się wychładzają. Biegaj więc prosto do celu i zatrzymaj się dopiero w domu, gdzie spokojnie możesz wykonać rozciąganie po treningu.

#8

Pij odpowiednią ilość płynów

Oddychanie zimnym powietrzem przyspiesza utratę płynów i może prowadzić do odwodnienia. Zawsze bierz ze sobą wodę i pij małymi łykami podczas biegania i po jego zakończeniu.

#9

Wytwarzaj ciepło jedząc

Suszone owoce, batoniki zbożowe lub żele energetyczne to pokarmy, które warto zabrać na trening biegowy. Zawarte w nich węglowodany zostaną natychmiast wykorzystane przez komórki mięśniowe i mózgowe do dostarczenia organizmowi energii i do walki z zimnem.

#10

Nie zapominaj o odpowiednim oddychaniu

Podczas biegania w bardzo zimne i wietrzne dni najlepiej jest wdychać powietrze nosem i wydychać ustami. Dzięki temu wdychane zimne powietrze zostaje ogrzane, zanim dotrze do oskrzelików. Ale pamiętaj, że nie należy oddychać w ten sposób podczas wzmożonego wysiłku.

DECATHLON



Kurtka do biegania RAIN BY NIGHT damska

Biegaj w nocy i w deszczu i nie moknij!

119⁹⁹
zł



Bluza do biegania EVOLUTIV BY NIGHT męska

Biegaj zawsze w dobrej temperaturze dzięki innowacyjnemu systemowi wentylacji, który pozwala w wygodny sposób odkryć lub przykryć ramiona i tors podczas biegania.

149⁹⁹
zł



Rękawiczki odblaskowe do biegania

Wiatroszczelny materiał doskonale ochroni Cię przed zimnem.

49⁹⁹
zł



Opaska odblaskowa do biegania

Chroń się przed zimnem.

24⁹⁹
zł



Latarka RUN LIGHT do biegania

Run Light doskonale oświetla 20 metrów przed biegaczem, dzięki czemu może on patrzeć na miejsce, na którym stawia nogi, przez co unika nieprzyjemnych sytuacji podczas biegania.

159⁹⁹
zł



Opaska na smartfon do biegania

Dzięki przezroczystemu materiałowi możesz swobodnie posługiwać się swoim smartfonem i wybierać utwory z playlisty.

29⁹⁹
zł



Dostępne modele:



DECATHLON

Informacje o firmie Decathlon

Decathlon to międzynarodowy producent i dystrybutor odzieży oraz sprzętu sportowego. Misją Decathlonu jest umożliwianie jak największej liczbie ludzi czerpania radości i korzyści płynących z uprawiania sportu. Firma robi to poprzez nieustanną pracę nad obniżaniem cen. Decathlon pragnie, aby każdy mógł sobie pozwolić na zakup sprzętu i odzieży sportowej, niezależnie od zasobności portfela czy miejsca zamieszkania. Swoje założenie: „Sport dla wszystkich – wszystko dla sportu” realizuje w Polsce, oferując swoje artykuły w 45 sklepach stacjonarnych i w sklepie online.

Decathlon sprzedaje produkty znanych sportowych marek, ale przede wszystkim marek własnych, zwanych Markami-Pasjami (m.in. Artengo, Domyos, Fouganza, Kalenji, Nabaiji, Quechua, Tribord, Wed'ze), które są dostępne wyłącznie w sklepach Decathlon. W swoich punktach sprzedaży stara się stworzyć klientom optymalne warunki do dokonywania sportowych zakupów, takie jak: możliwość swobodnego testowania produktów, odpowiednia obsługa, kompetencje i sportowa pasja pracowników, najniższe ceny oraz szeroki zakres usług, np.: serwis rowerowy czy narciarski, personalizacja produktów (np. termonadruki) czy możliwość zakupu kart podarunkowych.

Kontakt dla mediów

Daria Kamińska, kom. 668 691 905, e-mail: daria.kaminska@decathlon.com

Ewelina Sobczyk, kom. 575 800 875, e-mail: ewelina.sobczyk@kuzniapr.pl

