

Na co si dát pozor při letních sportech



Sportování v létě

V létě se můžete věnovat různým sportům. Možná máte svůj oblíbený, ale třeba zrovna hledáte tip na nějaký, který se hodí právě na léto.

Mezi takové fyzické aktivity patří především **běhání, plavání, pěší turistika, cykloturistika, in-line brusle**, tenis, beach volejbal a....Určitě vás ještě něco napadne.

Sport a léto: Na co si dát pozor?

Vždy **vycházejte z vašeho aktuálního zdravotního stavu**, věku (což je relevantní, závisí spíše na fyzické kondici) a toho, jak se aktuálně cítíte. Pokud vás horké dny nadměrně vysilují, nebude nejvhodnější podstupovat ještě **vysilující cvičení**.

Zvolte raději lehčí pohybovou aktivitu či takovou, při které nebudete vystavováni tak vysokým teplotám, třeba **plavání**. Pokud při cvičení budete pociťovat **bolest hlavy, závrať, slabost, nevolnost** či jiný nepříjemný pocit, s cvičením přestaňte.

Zvolte si pro sportování tu správnou denní dobu, nejlépe ráno či večer. Určitě byste **neměli sportovat venku v poledne**, kdy slunce pálí nejintenzivněji.

Dbejte na pitný režim. To v létě platí pro každého, ale pokud navíc sportujete, měli byste **zvýšit i příjem tekutin**. Myslete také na to, že při sportu vyplavujete potem nejen vodu, ale i důležité minerály. Proto je

vhodné doplnit je **obohacenými minerálními vodami či iontovými nápoji**

Oblečte se co **nejpohodlněji**. Samozřejmostí by mělo být v horku lehké a prodyšné oblečení, nejlépe světlé barvy (neopírá se do něj tolik sluníčko) a určitě nezapomeňte na pokrývku hlavy.

Cvičit se dá i v létě, když je venku horko. Je však nutné ke sportu přistupovat zodpovědně a nepřepínat své síly.