Vilnius, 2022 m. sausio 14 d.

**Sportuoti lauke žiemą – misija įmanoma: kaip tinkamai pasiruošti sportui prie neigiamos temperatūros?**

**Naujųjų metų pradžia neretai tampa atskaitos tašku mūsų pažadams. Ryžto sportuoti sausio mėnesį itin daug, tačiau galimybes tai daryti lauke iš dalies apriboja sniegas ir minusinė oro temperatūra. Iš tiesų, sportuoti galima esant ir tokioms oro sąlygoms. Prekybos tinklas „Lidl“ dalijasi patarimais, kaip ne tik nesušalti sportuojant žiemą lauke, bet ir saugiai atsikratyti per šventes priaugtų kilogramų.**

**Sportas lauke žiemą – efektyvesnis**

Neretai sakoma, kad sportas yra sveiko ir ilgo gyvenimo pagrindas. Su šiuo teiginiu nesiginčysime, kadangi aktyvus gyvenimo būdas išties užtikrina gerą fizinę bei emocinę sveikatą. Visgi, sportuojant praleisti žiemos vakarai gali mums atnešti daugiau džiugesio negu vasaros treniruotės.

Sportuojant ilgesnį laiką ir stebint įvairių programėlių ar prietaisų pagalba fiksuojamus jūsų kūno parametrų pasikeitimus pastebite akimirksniu. Nesunku pastebėti ir tai, jog treniruotės žiemos metu sudeginate daugiau kalorijų nei atlikdami tokią pat mankštą šiltuoju metų laiku. Dėl patiriamo šalčio jūsų kūnas pradeda drebėti, siekdamas sušilti naudoja daugiau energijos ir kūno svoris, atrodo, pradeda mažėti savaime.

Vaikščiojimas ar bėgiojimas gryname ore žiemą taip pat sustiprina jūsų organizmą. Praleisdami daugiau laiko vėsioje temperatūroje mes padedame savo imuninei sistemai pasipriešinti gripui, peršalimui ir kitoms infekcijoms. „Lidl“ primena – sportuojant taip pat išsiskiria džiaugsmo hormonai, kurie gali sumažinti žiemišką liūdesį bei padėti kovoje su stresu ar depresija.

**Sportiniai bateliai žiemą – bėgti, o ne slysti**

Pasivaikščiojimas snieguotais miško takeliais skamba itin romantiškai, o sporto entuziastai šį peizažą iškart sieja su puikia bėgimo treniruote gryname ore. Nepaisant to, kurį laisvalaikio praleidimo būdą pasirinksite, svarbiausia čia ne gražūs vaizdai, o specialus apavas, kuris jus apsaugos nuo traumų bei sumušimų.

Įprastinius bėgimo batelius žiemą avėkite tik tuomet, kai planuojate skuosti gerai nuvalytais ir sausais pėsčiųjų takais. Paprastai žiemą kelio danga būna slidi, todėl šioms treniruotėms rinkitės batelius, kurie pasižymi geru sukibimu ir neslysta. Bėgioti bus maloniau ir saugiau, jeigu avėsite batelius su specialiais spygliukais ar papildomai naudosite batų apkaustus. Juos avėdami jausitės stabiliai net ant slidžiausios kelio dangos.

Bėgiodami žiemą atsakingai rinkitės ne tik savo apavą, bet ir kojines. Paprastas medvilnines kojines verčiau palikite spintoje, nes jos sugeria ir sulaiko drėgmę. Dėl to perbėgus per balą sportiniuose bateliuose kaupiasi drėgmė, o pabuvus šaltame ore ilgesnį laiką rizikuojate nušalti kojų pirštus. Norint išvengti nemalonių pojūčių ir apsaugoti pėdas, prekybos tinklas „Lidl“ žiemos metu pataria avėti neperšlampamas kojines. O tiems, kurie nori tiesiog ramiai pasivaikščioti – rekomenduoja „termo“ kojines.

**Apsirengti šiltai – nuo galvos iki pirštų galiukų**

Apibūdinti sportui lauke šaltuoju metų laiku tinka žinomas posakis, jog blogo oro nebūna. Siekiant tinkamai apsisaugoti nuo žvarbaus vėjo, sniego ir žemos oro temperatūros būtina dėvėti kokybiškus rūbus bei juos sluoksniuoti.

Arčiausiai kūno esantis rūbų sluoksnis turi leisti drėgmei prasiskverbti į išorinius sluoksnius ir išgaruoti. Jaustis šiltai ir komfortiškai jums padės iš poliesterio ir elastano pagaminti „Lidl“ privataus prekės ženklo „Crivit“ terminiai ar žieminiai funkciniai apatiniai, marškiniai bei kelnės.

Antrasis aprangos sluoksnis turi būti izoliacinis, išsaugojantis jūsų kūno šilumą ir neleidžiantis prasiskverbti šalčiui. Išorinis drabužių sluoksnis privalo apsaugoti jus nuo sudėtingų oro sąlygų, vėjo ir lietaus. Visgi, lengvus neperšlampamus sportinius švarkus dėvėkite tik esant būtinybei, kadangi jie neleidžia prakaitui išgaruoti ir rūbuose kaupiasi drėgmė.

Bėgiodami lauke žiemą taip pat visuomet dėvėkite kepurę, vieną ar dvi poras pirštinių, jeigu lauke itin šalta, ryšėkite kaklo movą ar rinkitės apatinius rūbus aukštesniu kaklu. „Lidl“ primena, jog bėgiojant tamsiu paros metu būtina įsitikinti, jog kiti žmonės jus mato. Drąsiai puoškite savo sportinę aprangą atšvaitais ar iš anksto pasirūpinkite rūbais su šviesą atspindinčiomis detalėmis.

Visą sausio mėnesį „Lidl“ kviečia pirkėjus sportuoti ir atrasti mėgstamiausią savo sporto šaką. Tinkamai pasiruošti būsimoms treniruotėms bei įsigyti terminius funkcinius apatinius rūbus galite artimiausioje prekybos tinklo [parduotuvėje jau sausio 10 d.](https://www.lidl.lt/c/sporto-prekes/c2377/w1)

**Daugiau informacijos:**

Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

dovile.ibianskaite@lidl.lt