

Az ideális, sportolásra alkalmas időjárásról sokféle elképzelés létezik. Van, aki a kissé bozongós, tavaszi időt kedveli, s van, aki a már csípős októberi végi reggelekre esküszik. Abban viszont mindenki egyetért, hogy a nyári kánikula nehezíti az edzéseket.

Néhány praktikus tanács megszívásával azonban a júliusi forróság ellenére is kellemessé tehető a mozgással töltött időszakok.

# Miért kell fokozottabban ügyelni nyáron a folyadékbevitelre?

Legfontosabb szabály a vizes frissítés. Mikor a hőmérséklet lényegesen magasabb, nyugalmi állapotban is fokozott a szervezet folyadékigénye. Mozgás során ez a mennyiség tovább növekszik, bár nem biztos, hogy ezt időben megéri. Annak érdekében, hogy a test hőháztartása, hűtése ideális legyen, fogyasszon folyamatosan vizet, ásványvizet vagy sportitalt és ne várja meg, míg a szervezet szomjazni kezd.

A széles futócipő kínálatból számos kítűnően szellőző, úgynevezett gyöngyvászón borítású típust választhat, és létezik néhány kifejezetten nyári modell.

További érdekességek, és hírek a [www.futanet.hu](http://www.futanet.hu) nyugági rovatában található.

Az edzéseket érdemes a kora reggeli órákra tenni, hiszen az éjszaka folyamán nemcsak a levegő hőmérséklete enyhül, hanem az aszfalté is. Ez utóbbi egy kánikulai nap után késő estig ontja a forróságot, ellenben reggelre még a tartósan meleg időszakban is lehül, a levegő pedig felfrissül.

Válasszon jól szellőző, világos színű öltözetet, viseljen könnyű szemellenzős sapkát.