

# Futás télen hidegben

Kezdő futók tévhite, hogy télen egészségtelen a szabadban futni. Kifogás keresés: megfázunk, betegek leszünk stb. Ráadásul még a a fitness termék és a futópad biznisz is rájátszanak erre.

Télen is lehet futni. Néhány szabályt kell csak betartani.

1. Ősszel folyamatosan kell hozzászokni a hideg levegőhöz.
  2. Futás közben mindig mozgásban kell maradni, nem szabad a vizes ruhában ácsorogni.
  3. Nem kell gyorsan futni, rekordokat dönteni.
  4. A futás befejezése után azonnal zuhanyozni vagy száraz ruhát kell venni.
- Ezeket betartva télen is megtarthatjuk jó kondícionkat tovább erősítve a szervezetünket és egészségünket.

## Futás előtti teendők

A futás megkezdése előtti teendők:

- kinti hőmérséklet meghatározása
- megfelelő ruházat kiválasztása,
- bemelegítés (esetleg bemelegítő krémek használata is)

### Időjárás, hőmérséklet és a futás

Egy öt fokos hőmérséklet csökkenés már meghatározó az öltözködésben, vegyünk fel egyel több réteget vagy válasszunk vastagabb ruhadarabot. Szeles időjárás tovább fokozhatja a hidegérzetünket. Fagypont alatt vegyük figyelembe, hogy csúszhat az út.

## Ruházat megválasztása:

Lehetőleg rétegesen öltözzünk.

A testtel érintkező ruházat legyen nedvesség elvezető (technikai aláöltözet). Mellőzük a pamut pólót: ha megállunk futás közben, a nedvességet magába szívó pamut - különösen ha nem öltöztünk rétegesen - a párolgással azonnal elkezd a hőelvonást, ami kihüléshez, megfázáshoz vezethet.

Ideális a ruházatunk, amikor szabadba lépéskor még kissé fázunk, és 5-10 perc bemelegítő futás után már kellemesen a hőérzetünk (már nem fázunk és de még nem is izzadunk).

### Sapka és kesztyű!

+5 és -5 fok között elegendő egy vékony "cérna" kesztyű, -10 foknál már viseljük vastagabb kötésű kesztyűt.

A sapka különösen fontos védelem, tekintetbe véve, hogy jelentős hőleadás (testünk hőleadásának kb. 30-40 %-a) a fejen keresztül történik. Hosszabb futáshoz (több órán át tartó futásnál), futó túránál érdemes tartalékot vinni.

### Futónadrág

Hosszú (testhezálló) futónadrágból tipikusan két fajtát árulnak: van egy vékonyabb *őszi*, ami kb 0 fokig megfelelő, és van egy vastagabb téli változat, ami fagypont alatt kiváló.

Gyakran látni férfiaknál, hogy a "cicanadrágra" még felhúznak egy rövid nadrágot, ami bár kevésbé designos, de annál hasznosabb.

A jó futónadrág ismerve, hogy többfajta anyagból van, térdhajlatnál vékonyabb, rugalmasabb anyagból van - a könnyebb mozgást segítve -, viszont térdnél vagy a combrésznél vastagabb és hőtartóbb.

### **Futódzseki**

Futódzseki választásnál a következő szempontok a mérvadóak:

- szélállóság
- esővédetség
- szellőzés, izzadság elvezetése

Ezen szempontokból a legkevésbé összeegyeztethető a vízhatlanság és szellőzés igénye.

A vízhatlan dzsekikkel az a probléma, hogy a futó a saját izzadságában főhet vagy ha jól szellőző drága futódzsekit vásárolunk az kevésbé áll ellen erős esőzésnek (szítáló őszi esőben viszont még megfelelő, mivel törekednek a víztaszításra.)

Legjobb megoldás, ha veszünk egy drágább futó szeldzsekit, ami jól szellőzik és mellé egy vízhatlan dzsekit esős napokra.

### **Téli Futócipő**

Téli futócipők melegebbek, vízállóbbak, bordázottabb a talpuk, ebből adódóan kicsit nagyobb a súlyuk és általában merevebbek is.

Vannak speciális futócipők, amelyet havas, jeges terepviszonyokra választhatunk, olyanok, amelyet lecsavarozható csúszásgátló szegecsekkel rendelkeznek a talpán:

### **Kiegészítők: fejlámpa**

Télen hamar sötétedik, így gyakran a szmogos városban vagyunk kénytelenek futni (téli ködös időjárásban fokozottan szennyezettebb a levegő). Érdemes beszerezni egy fejlámpát.

## **Futás**

A téli futószezon a legalkalmasabb az alapozásra, felkészülés a tavaszi versenyekre. Ilyenkor kevesebb a sprint, sok az alacsony "zsírégető" futás.

### **Bemelegítés**

A futás bemelegítéssel kezdődik. Télen az izmok merevebbek és lassabban melegednek be. Szervezetünk meghálálja a törődést: (lásd: a [bemelegítés hatásai](#))

### **Futás, edzés**

Szélmentes időszakban -15 fokig futhatunk a szabadban, még hidegebb időjárási körülményeknél válasszuk a futópadot.

A téli futáskor a folyadékpótlás ugyanannyira fontos, mint nyáron!  
Sok futó túlóltözik és még jobban izzad mint nyáron. A folyadékvesztés következményeiről itt olvashatsz: [vízháztartás és a folyadékpótlás](#).

#### **Futás után**

Futás után hamar áthűlhetünk, minnél hamarabb menjünk meleg helyre és cseréljük a ruhánkat szárazra. Egy meleg zuhany is kellemesen felmelegít!

#### **Tippek a téli futáshoz**

- a meleg lakásban végezzük a bemelegítést
- télen is szükséges a folyadékpótlás, a kulacsövet érdemes a felsőruházat alatt viselni, így az isoitalunk kevésbé hűl le
- melegítsük át futóruházatunkat a futás előtt (például a radiátoron), így könnyebben túljutunk a hőtermelés beindulása előtti fázós szakaszon
- havas terepen fussunk terepcipőben, csúszós terepre elhasználódott futócipőnkől házilag barkácsolhatunk szegecses futócipőt
- vigyünk magunkkal buszjegyet, pénzt , telefont, ha mégis hamarabb abba kellene hagynunk a futást, akkor se fagyjunk át

**futas.net**