

Entrenamientos en invierno y entornos fríos

Noticias 24hs | 01-12-2023 | 22:23



Pistas entrenamientos

Luchar contra el sedentarismo es un concepto que, por fin, ha arraigado en la sociedad. Quien más quien menos entiende que es necesario dar una vuelta diaria con ejercicio ya sea leve o más intenso para mejorar la salud.

Sin embargo, hay que tener una buena rutina y fuerza de voluntad para no dudarle cuando llegan las bajas temperaturas.

Entrenar en zonas de altura o en el norte de España no siempre es sencillo. Por ello, más allá de echar un vistazo a las pistas deportivas de Euskadi, Navarra, Cantabria y La Rioja y las instalaciones que las rodean, hay que hacer también un acopio de material propio para soportar las bajas temperaturas.

¿Qué hay que tener en cuenta?

Entrenar en zonas de frío puede ser un desafío, pero todo se hace más sencillo si cerca de las pistas o zonas de entrenamiento hay refugios o instalaciones donde la calefacción pueda ayudar antes y después del entrenamiento. Un vestuario en el que darse una ducha, entrar en calor y cambiarse a cubierto es clave.

También es necesario garantizar que el sitio donde se va a entrenar es seguro. ¿Las superficies de las pistas deben estar preparadas para las inclemencias y evitar tener hielo, nieve o acumulación de agua que puede acabar derivando en malas pisadas y riesgo de lesiones? explican desde CM10.

Al hacerse de noche mucho antes, es también recomendable apostar por zonas con buena iluminación para poder entrenar sin incidentes. Se podría añadir, en este punto, las protecciones contra el viento de las instalaciones al aire libre, aunque realmente en zonas como el norte de

España esto se convierte en algo más complicado.

Sumar a estas peticiones un tipo de vestimenta adecuada con ropa térmica y transpirable, guantes, gorros y un calzado adecuado es básico para tratar de ponerse a prueba en unas instalaciones que, por suerte, cada vez están mejor diseñadas y mantenidas para que durante los meses de más frío puedan ser utilizadas.

Es importante también tener una planificación de horarios para tratar de salvar las peores horas del día en términos de aire, lluvia y temperatura. Aunque se disponga de poco tiempo, es mejor que sea en periodos de mayor calma.

Autor: Redacción