Jak bezpiecznie uprawiać sport latem

Data aktualizacji
2025-07-23

Aktywność fizyczna jest podstawą zrównoważonego, prozdrowotnego stylu życia. Najkorzystniejsza dla zdrowia jest regularna dawka ruchu i ćwiczenia o umiarkowanej intensywności. A jeśli jest lato i możesz ćwiczyć na zewnątrz, masz podwójną korzyść – także tę z przebywania na łonie natury. Czas spędzony na świeżym powietrzu to doskonała okazja do odpoczynku, relaksu i kontaktu z naturą.

Ćwicz dla zdrowia

Codzienna dawka ruchu na świeżym powietrzu, zwłaszcza w słoneczne dni, przynosi wiele korzyści dla zdrowia. Dzięki niej możesz:

- obniżyć poziom stresu i poprawić nastrój
- usprawnić pracę serca, układu oddechowego i mózgu
- zmniejszyć tkankę tłuszczową, ujędrnić ciało i pozbyć się z organizmu toksyn
- poprawić metabolizm
- złagodzić bóle stawów
- usprawnić narząd ruchu
- wzmocnić kości, dzięki witaminie D, którą Twój organizm wytwarza na słońcu.

Wybierz aktywność fizyczną dopasowaną do swoich możliwości

Latem masz dostęp do takich rodzajów aktywności, które trudniej jest uprawiać w okresie jesienno-zimowym. Wybór odpowiedniego sportu na lato zależy jednak nie tylko od pogody, ale też od kondycji, stanu zdrowia, miejsca, gdzie przebywasz i tego, co sprawia Ci przyjemność.

Wycieczki górskie

Sprawdzą się zarówno u dorosłych, jak i u bardzo wytrzymałych dzieci. Świeże górskie powietrze wspomaga pracę układu oddechowego, krwionośnego i nerwowego. Spacerując po górach, angażujesz wiele grup mięśniowych, w tym nóg, pleców i ramion, co sprzyja ich wzmocnieniu i zwiększeniu wytrzymałości. Co więcej, chodzenie po nierównym terenie to dobre ćwiczenie równowagi i koordynacji. Tego rodzaju aktywność docenią osoby, które większą część dnia spędzają za biurkiem.

Nordic walking

To szybki marsz ze specjalnymi kijkami. Tego typu spacery można praktykować niezależnie od wieku. Polecane są szczególnie seniorom, którzy dzięki kijkom czują się stabilniej i pewniej. Chodzenie z kijkami jest łatwe do nauczenia i nie wymaga dużej sprawności. Kije dają dodatkowe punkty podparcia, co zmniejsza ryzyko kontuzji i odciąża narząd ruchu. Ten rodzaj aktywności pozwala spalić więcej kalorii niż zwykły spacer, co może wspierać odchudzanie.

Bieganie

To doskonałe ćwiczenie wytrzymałościowe, które poprawia kondycję, sylwetkę i samopoczucie. A przy tym, nie wymaga żadnego dodatkowego sprzętu – wystarczą wygodne buty. Bieganie ma też minusy – obciąża stawy, wymaga dobrej kondycji, sprawności i wydolności. Jest także aktywnością, w której łatwo o kontuzję. Dlatego, jeśli planujesz zacząć przygodę z bieganiem, zapytaj lekarza, czy to dobry sport dla Ciebie.

Jazda na rowerze

To aktywność idealna na wakacje, ponieważ dodatkowo pozwala odkrywać nowe miejsca. Pedałowanie wzmacnia siłę mięśni. Szczególnie ud, łydek i pośladków. Jednocześnie treningi na dwóch kółkach nie są obciążające dla stawów, ponieważ nogi wykonują ruch częściowo w odciążeniu. Pamiętaj, aby podczas wybierania aktywności fizycznej, takiej jak jazda na rowerze, nie przeciążać organizmu. Dostosuj tempo jazdy i długość treningu do swoich możliwości. Zadbaj o odpoczynek i odpowiednią regenerację organizmu.

Pływanie

Sporty wodne to okazja do wykorzystania krótkiego czasu w roku, kiedy woda osiąga przyjemną do przebywania w niej temperaturę. Pływanie angażuje praktycznie wszystkie grupy mięśniowe, co sprzyja ich wzmocnieniu i poprawie ogólnej siły mięśniowej. Aktywność w wodzie działa relaksująco, obniża poziom stresu i poprawia nastrój. Pływanie wzmacnia mięśnie posturalne, co może pomóc w korekcji wad postawy. Jest odpowiednie dla osób w każdym wieku i o różnym poziomie sprawności.

Siatkówka plażowa

Poruszanie się po piasku podczas gry w siatkówkę wiąże się z wysiłkiem, który angażuje mięśnie nóg, tułowia i ramion. Sport ten wymaga szybkich reakcji i precyzyjnych ruchów, co przekłada się na poprawę koordynacji i równowagi. Grając w siatkówkę, masz szansę wzmocnić mięśnie brzucha, wysmuklić uda i łydki, ujędrnić pośladki i wyrzeźbić linię ramion. Siatkówka plażowa sprzyja integracji i daje możliwość kontaktu z naturą.

> **Ważne! W niektórych przypadkach zwiększony wysiłek fizyczny w upalne dni może niekorzystania wpłynąć na Twój stan zdrowia. Szczególną ostrożność powinny zachować osoby starsze, kobiety w ciąży, osoby z chorobami przewlekłymi, a także przyjmujące na stałe leki. O ewentualne przeciwwskazania warto zapytać lekarza.**

Pamiętaj o zasadach bezpieczeństwa

Ostre słońce i wysoka wilgotność powietrza mogą być dla organizmu dużym wyzwaniem. Jak zatem czerpać maksimum korzyści z letniej aktywności i jednocześnie zadbać o swoje bezpieczeństwo?

- Zaplanuj trening do 10 rano albo po godz. 15:00, a w mieście jeszcze później, gdyż termometry czasem pokazują maksymalną temperaturę o 17:00.
- Noś czapkę z daszkiem. Zakładaj jasne i luźne ubrania, które nie ograniczają ruchów.
- Na odsłonięte fragmenty skóry nakładaj krem przeciwsłoneczny z wysokim współczynnikiem ochrony UV, co najmniej SPF 30.
- W ciepłe dni organizm szybciej się odwadnia, dlatego pij wodę przed treningiem, w trakcie i po jego zakończeniu. Nawet, jeśli nie odczuwasz pragnienia.
- Na ćwiczenia wybieraj miejsca w cieniu, np. w parku, pod dachem lub po zacienionej stronie ulicy.
- Odpowiednio dostosuj tempo wysiłku do zmęczenia, które latem może pojawiać się szybciej.

Konieczne będą być może częstsze przerwy, w tym te przeznaczone na uzupełnianie płynów.

- W razie konieczności zmień trening na lżejszy lub zmniejsz jego intensywność, by móc wykonać go bez ryzyka dla zdrowia.

Przeczytaj także

Ćwicz dla siebie

Sprawność fizyczna na długie lata wymaga pracy, ćwiczeń na co dzień. Wybierz ulubioną dyscyplinę sportu lub formę aktywności. Najważniejsze, żeby mieć przyjemność z ćwiczeń

Zachęć dziecko do aktywności

Ruch jest kluczem do zdrowia. Spraw, by Twoje dziecko pokochało aktywność od najmłodszych lat

Światło słoneczne i witamina D

Witamina D jest niezbędna naszym kościom. Nasz organizm potrafi ją wytwarzać pod wpływem światła słonecznego