Kuidas püsida füüsiliselt aktiivsena talvehooajal?

5 aastat tagasi - 13.01.2021 Autor: AM

(Sisuturundus)

Käes on aeg, mil need, kes talviseid spordialasid ei harrasta, kipuvad treeningutest loobuma. Kui jõusaalid on kinni ja rahvarohkeid kogunemisi ei saa korraldada, võib juhtuda, et regulaarsest sportimisest teevad pausi ka kõige püsivamad trennihundid. Lumi, libedus ega pimedus ei tohiks aga olla ettekäändeks füüsilisest aktiivsusest loobumiseks, sest tegelikult on talvel palju võimalusi sportlikke tegevusi nautida.

Kas plaanisid veeta järjekordse õhtu teki all kuuma teed juues? Võib-olla ei inspireeri jahe ilm ja varakult saabuv pimedus sind füüsiliselt aktiivne olema ning õueminek ei tundu atraktiivne? Siiski tasub ennast veidi tagant sundida, sest tegelikult sa tead, et oma lemmikspordialaga tegelemine või uute avastamine on tervislik ja pakub naudingut.

Aeg talverõõme nautida

Kui talvisteks tegevusteks inspiratsiooni vajad, siis lase lumistel nõlvadel end õue meelitada. Ei ole vahet, kas eelistad klassikalist suusatamist või oled lumelaudur – hea varustusega on iga tegevus nauditav. Meeles tuleb pidada ka ohustust. Mäele minnes kanna kiivrit ja prille ning vajadusel ka kaitsmeid. Riietuse valimisel arvesta kandmismugavust. Viiruse levikut silmas pidades on eelis pikkadel murdmaa suusaradadel, kus saab vältida rahvarohkeid kogunemisi, nautida värsket õhku ja kaunist lumist metsa.

Huawei Eesti koolitusjuhi **Jekaterina Mishina** soovitab mäespordiks valmistudes täienda oma varustust uudse Huawei Watch GT 2 Pro kellaga: „Uus Huawei nutikell võimaldab põhjalikult analüüsida sinu terviseandmeid ja spordisooritusi nagu näiteks pulss, keskmine kiirus ja maksimaalne kalle ning lisaks analüüsib see sinu treeningu intensiivsust. Murdmaasuusatamisel võimaldab Huawei Watch GT 2 Pro mõõta distantsi ja läbitud teekonda ning vajadusel juhendab see sind tagasiteel. Lisaks võib kell sind teavitada, kui mõni näitaja liialt kõrgele läheb. Igal juhul on see hea kaaslane paljudel spordialadel!“

Jätka treenimist aastaringselt

Kui oled üks nendest, kes ei kujuta oma nädalat ette ilma jooksutreeninguta, siis tea, et talv ei pea tähendama pausi sinu lemmikspordialas. Jah, isegi olukorras, kui spordisaalid on suletud. Talv on tegelikult suurepärane võimalus jooksmisel toonust tõsta ning uut kevadhooaega parema vormiga alustada. Kuidas aga leida motivatsiooni, kui külm ilm ei soosi õue minekut? Sea endale eesmärk. Kui sul on paigas kindel distants, mida soovid läbida, siis eesmärgi nimel on lihtsam treenida. Sinu arengut toetab ilmastikule vastav jooksuvarustus ning hea nutikell.

Jekaterina Mishina sõnul jälgib Huawei Watch GT 2 Pro iga treeningut ning analüüsib andmeid, et anda nõu, kui kaua taastuda ning kuidas järgmisel korral paremini treenida. „Kui soovid oma jooksuvõimekuse järgmisele tasemele viia, kuid vajad veidi suunamist, siis saad

valida endale sobiva jooksukursuse rohkem kui 10 erineva teaduslikult kujundatud ja professionaalse jooksukursuse seast. Seega, ära lase lumel end takistada ja jookse iga ilmaga!“ julgustab Mishina.

Võta vastu uus väljakutse

Kui oled seni elanud veendumusega, et sport ei ole sinu jaoks, siis proovi leida omale üks spordiala, mis tekitab elevust ja kaotab seosed rutiinse tegevusega. Ei ole juhus, et füüsiliselt aktiivsete harrastussportlaste arv muudkui kasvab – see näitab, et sport võib olla ka väga lõbus. Kui kodus treenimiseks ei jätku motivatsiooni ega vahendeid, siis proovi kalisteenikat – kogukeha jõutreening puhtalt oma keharaskusega. Treeninguid on võimalik teha nii toas kui ka õues, selleks ei ole vaja palju varustust ning selle harrastuse üks märksõnu on mitmekülgsus. Endale sobiva treeningkava saad koostada vastavalt oma vajadustele ja eesmärkidele.



Huawei Watch GT 2 Pro võimaldab jälgida rohkem kui 100 erinevat treeningurežiimi. See on eriti kasulik uute spordiväljakutsetega silmitsi seistes, et mõõta ja analüüsida oma saavutusi ning füüsilist tervist. Mishina nendib, et lisaks kõigele tarbib see nutikell vähe energiat: „Aku kestvus on nutikellade puhul üks olulisi näitjaid ja selles osas on Huawei Watch GT 2 Pro tõeliselt hea kaaslane igale spordiharrastajale,“ kinnitab Mishina.

Veendu Huawei Watch GT 2 Pro abil, et sport võib olla sinu lemmikajaviide kogu aasta vältel, ilmast olenemata. See töötab sujuvalt kõigi nutitelefonidega, sealhulgas Androidi ja iOS-iga. Veelgi enam, kõikidele teie spordi- ja terviseandmetele võimaldab juurdepääsu rakendis Huawei Tervis, mis on saadaval ka Androidis ja iOS-is.

- Uudised

- Nutikellad
- Sisuturundus

Pilt

