

KAIP PASIRUOŠTI KŪNO KULTŪROS PAMOKAI



Sportinė apranga:

- Sportinė apranga turėtų nevaržyti judesių, būti pritaikyta atitinkamai fizinei veiklai, ir oro sąlygoms.
- Svarbiausia orui pralaidūs apatiniai rūbai, kad fizinės veiklos metu oda būtų kuo mažiau dirginama. Sportiniai marškinėliai ir kelnės turėtų taip pat būti iš audinio, kuris leidžia kūnui kvėpuoti. Labiausiai tinka poliesterio, elastano ar poliuretano pluošto audiniai.
- Ne mažiau svarbu ir kojinių pasirinkimas atsižvelgus į treniruotės pobūdį. Taip pat, užsidėjus švarias kojines prieš treniruotę išvengsime pėdų "šutimo" pojūčio treniruotės metu.



Sportinis krepšys:

- Erdvus sportinis krepšys užtikrina, kad patogiai ir lengvai tilps apranga ir higienos priemonės.
- Neturint galimybės išvėdinti rūbų po treniruotės rekomenduojama apatinius drabužius ir kojines dėti pirmiausia į maišelį, o tuomet į krepšį- taip sportinio krepšio audinys neįgers nemalonaus kvapo.
- Pasirinkus krepšį iš neperšlampamo audinio užsitikrinsite lengvą jo priežiūrą



Sportiniai bateliai:

Įsitikinkite, kad:

- Sportbačiai yra tinkamo dydžio, batas idealiai prisitaikęs prie pėdos ir yra patogus;
- Jų modelis pritaikytas tai fizinei veiklai, kuria užsiimate;
- Rašteliai ne per daug užveržti- taip apribojama judesio amplitudė ir gali kilti diskomfortas ar net skausmas ties čiurnos sąnariu.



Vanduo:

- Treniruotės metu turėkite kambario temperatūros vandens buteliuką- skysčių atstatymas yra itin svarbu;
- Vandenį treniruotės metu gerkite mažais gurgšniais, nedažnai;
- Prieš treniruotę nuprauskite vandeniu veidą - prevencija porų užsikimšimui, taip pat prakaituojant veido oda bus mažiau dirginama.



Nusiteikimas:

- Svarbiausia yra atrasti mėgstamą sporto rūšį, kad treniruotė teiktų malonumą ir tik teigiamas emocijas. Atradus patinkančią fizinę veiklą sporto nauda bus ne tik fizinė, bet turės ir terapinį poveikį.

