Treningi jesienią – jak pozostać aktywnym, gdy robi się chłodniej?

data aktualizacji: 2025.09.22

Jesienna aura, choć niezwykle malownicza i pełna złotych kolorów, często staje się wymówką do porzucenia regularnej aktywności fizycznej na świeżym powietrzu. Coraz krótsze dni, niższe temperatury i częstsze opady deszczu skutecznie zniechęcają nas do wyjścia z domu, kusząc wizją ciepłego koca oraz kubka gorącej herbaty. Jednak rezygnacja z treningów w tym okresie to duży błąd, który może negatywnie wpłynąć na naszą odporność, samopoczucie i ogólną kondycję organizmu. Warto potraktować jesień nie jako przeszkodę, ale jako wyjątkowe wyzwanie, które z odpowiednim przygotowaniem może przynieść ogromną satysfakcję i mnóstwo korzyści zdrowotnych.

Jak znaleźć motywację, gdy za oknem szaro i buro?

Utrzymanie motywacji do regularnych ćwiczeń bywa trudne nawet latem, a jesienią staje się prawdziwym testem charakteru dla każdego sportowca, zarówno amatora, jak i profesjonalisty. Ważne jest przede wszystkim **świadome budowanie nawyku** i znalezienie głębszego sensu w podejmowanym wysiłku, który wykracza poza samą chęć poprawy sylwetki. Pomyśl o tym, jak **jesienna aktywność fizyczna** wzmacnia Twoją odporność przed sezonem infekcyjnym, jak dotlenia mózg i poprawia koncentrację w pracy oraz jak skutecznie walczy z sezonową chandrą dzięki

wyrzutowi endorfin. Zapisz swoje treningi w kalendarzu tak, jakby były to ważne spotkania biznesowe, a jeśli to możliwe, umów się na wspólne bieganie lub spacer z przyjacielem, co znacznie zwiększy wzajemną odpowiedzialność za realizację planu. Pamiętaj, że najtrudniejszy jest zawsze pierwszy krok za próg, a uczucie dumy i energii po zakończonym treningu w chłodny dzień jest nie do przecenienia.

W co się ubrać, aby trening był komfortowy i bezpieczny?

Odpowiedni strój to absolutna podstawa udanego i bezpiecznego treningu w zmiennych, jesiennych warunkach pogodowych, dlatego warto poświęcić mu szczególną uwagę. Zapomnij o grubych, bawełnianych dresach, które szybko chłoną wilgoć i prowadzą do wychłodzenia organizmu, zamiast tego postaw na sprawdzoną metodę ubierania się na cebulkę. Pierwsza warstwa, najbliższa ciału, powinna składać się z bielizny termoaktywnej, która skutecznie odprowadza pot na zewnątrz, utrzymując skórę suchą i ciepłą. W cieplejsze dni na dół wciąż można założyć przewiewne szorty damskie do biegania, jednak gdy temperatura spada, niezastąpione okażą się dobrze dopasowane i elastyczne legginsy do ćwiczeń, które zapewnią komfort termiczny oraz pełną swobodę ruchów. Nie zapominaj również o ochronie wrażliwych części ciała – funkcjonalna opaska sportowa na głowę ochroni uszy i zatoki przed zimnym wiatrem. **Bezpieczeństwo po zmroku** to kolejny istotny aspekt, dlatego wybieraj ubrania z elementami odblaskowymi, które zapewnią Ci doskonałą widoczność.

Jakie formy aktywności sprawdzą się jesienią najlepiej?

Jesień to idealny czas na odkrywanie nowych form ruchu lub kontynuowanie ulubionych aktywności w zupełnie innej, magicznej scenerii kolorowych liści. Bieganie po parkowych alejkach czy leśnych ścieżkach dostarcza zupełnie innych wrażeń niż w środku upalnego lata, a rześkie powietrze sprzyja biciu kolejnych rekordów życiowych. To także doskonała pora na długie wycieczki rowerowe, trekking po górskich szlakach, które stają się mniej zatłoczone, czy **energiczny nordic walking**, angażujący do pracy niemal całe ciało. Kiedy jednak pogoda za oknem naprawdę nie sprzyja, nie rezygnuj całkowicie z ruchu, ale przenieś swój trening do wnętrza, korzystając z siłowni, basenu lub po prostu wykonując zestaw ćwiczeń w domowym zaciszu.

Jesień wcale nie musi oznaczać końca sezonu treningowego i spadku formy, wręcz przeciwnie – może stać się Twoim sprzymierzeńcem w budowaniu silnego charakteru i żelaznej kondycji. Istotna jest **elastyczność w planowaniu**, **odpowiednie przygotowanie sprzętowe** oraz pozytywne nastawienie, które pozwoli Ci dostrzec piękno w aktywności na świeżym powietrzu, niezależnie od panującej aury. Traktuj każdy trening jako inwestycję w swoje zdrowie fizyczne i psychiczne, a z pewnością odczujesz jego pozytywne efekty przez całą zimę. Nie pozwól, aby chłodniejsza pogoda zamknęła Cię w czterech ścianach – załóż odpowiedni strój, wyjdź na zewnątrz i ciesz się energią, jaką daje ruch w otoczeniu jesiennej przyrody.

Materiał partnera.

Źródło: https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/79565-treningi-jesienia-jak-pozostac-aktywnym-gdy-robi-sie-chlodniej