

„Nie ma złej pogody na trening, jest tylko nieodpowiedni ubiór!”

Jesień w kalendarzu, runda jesienna na ligowych boiskach już w pełni. Pogoda za oknem jak jest – każdy widzi, a lepiej już nie będzie? Warto więc przypomnieć sobie jak prawidłowo przygotować się do zajęć na zewnątrz, tu szczególnie ukłon do naszych zatroskanych rodziców najmłodszych grup, którzy dopiero zaczynają przygodę z piłką? Przypominamy, że aktywność fizyczna na świeżym powietrzu jest najlepszym sposobem na hartowanie organizmu oraz budowanie odporności. Wiemy, że każdy rodzic martwi się o zdrowie swojego dziecka. Nie obiecujemy, że na początku, po pierwszych zajęciach nikt się nie rozchoruje i nie „złapie” infekcji, ale jesteśmy pewni, że jeśli się przełamacie i wyślecie swoje pociechy na zajęcia mimo „niekorzystnych” warunków, to w dalszej perspektywie zauważycie same pozytywy?

Lepiej zapobiegać niż leczyć – trenowanie i aktywność w takich warunkach jest właśnie „zapobieganiem” czyli wzmacnianiem organizmu, który po adaptacji będzie tak silny, że nie będzie potrzebował leczenia, ponieważ po prostu nie będzie podatny na choroby.

Zdajemy sobie sprawę, że nie dotrzemy do wszystkich z naszymi argumentami, ale mamy nadzieję, że przekonamy chociaż kilku rodziców, że warto nie odpuszczać zajęć nawet wtedy, kiedy za oknem deszcz, wiatr i plucha. **Spróbujmy razem zmieniać świadomość odnośnie aktywności fizycznej dzieci w gorszych warunkach atmosferycznych?**



Trening w czasie niepogody

LATO



+

WIOSNA - JESIEŃ



+

ZIMA

