# Harjoittelu kylmässä

## – optimoi suorituskyky ja vältä riskit

### Vaatetus

- Peitä pää ja raajojen ääreisosat lämpötilan ollessa alle +5 °C.
- Valitse kosteutta iholta siirtäviä materiaaleja.
- Minimoi kylmän pääsy vaatekerrosten väliin.
- Helpota kerrospukeutumisella eristävyyden säätelyä.
- Suosi tuulenpitäviä materiaaleja päällysvaatteissa.
- Vaihda kostuneet vaatteet kuiviin kun mahdollista.

### Harjoitusten suunnittelu

- Lämmittele hyvin ennen varsinaista suoritusta.
- Suojaa hengitystiet kovalla pakkasella.
- Vältä ylimääräisiä taukoja.
- Vältä hyvin rasittavia harjoituksia ääriolosuhteissa.
- Huolehdi nestetasapainosta myös kylmässä.

**Huomioi tuulen vaikutus pakkasen purevuuteen!**
Liikkuminen ilmavirtaa vastaan lisää kylmentävää vaikutusta entisestään.

Lue lisää:

**terveurheilija.fi**
**> Harjoittelu > Harjoittelu kylmässä**

Asiantuntijat: Iida Mustakoski, LitM – Piia Kaikkonen, LitT

terveurheilija®