

保持暖和，安全運動！

在冬天，低溫環境下運動需特別注意健康，即使平常有運動習慣，也需要在天冷時做好保暖措施。

以下是**低溫運動的三大守則**：



洋蔥式穿法

注意頭頸部及四肢末端的保暖，可以戴上帽子、口罩、圍巾、手套及保暖衣物。戶外運動時，選擇防水與防風功能的外套，確保身體溫暖。



避免劇烈運動

避免在低溫環境下劇烈運動，防止血管收縮、血壓上升，減少心血管疾病風險，運動後立即擦汗換衣，避免著涼。



充分暖身

運動前充分暖身約5-10分鐘，冬天則需15-20分鐘，增加血液循環和關節活動度，預防運動傷害。



Keep warm, exercise safely

In winter, anyone exercising in low temperatures needs to be careful. Even if you exercise regularly, when the weather is cold it is important to take measures to keep warm.

There are **three main rules for exercising in low temperatures:**



Wear multiple layers of clothing

To ensure your head and extremities remain warm, wear a hat, face mask, scarf, gloves and warm clothing. When exercising outdoors wear a waterproof and windproof coat that will keep you warm.



Avoid strenuous exercise

Do not engage in strenuous exercise in low temperatures, to prevent vasoconstriction, elevated blood pressure and reduce the risk of health issues. After exercising immediately wipe away the sweat and change clothes to avoid feeling cold.



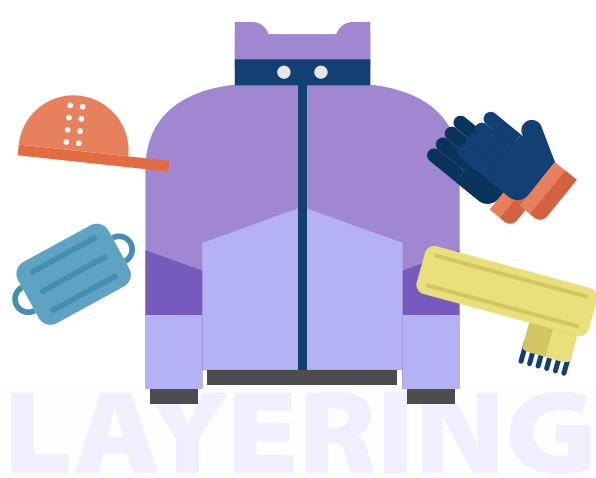
Warm up properly

Warm up for 5-10 minutes before exercise, 15-20 minutes during Winter. This promotes blood circulation and joint range of motion, which can prevent sporting injuries.

Tetap Menjaga Kehangatan, Keamanan Berolahraga

Saat musim dingin, harus memberikan perhatian khusus pada kesehatan ketika berolahraga di lingkungan bersuhu rendah, bahkan untuk yang memiliki kebiasaan berolahraga juga tetap harus menjaga kehangatan dengan baik.

Berikut ini **adalah tiga hal penting saat berolahraga di cuaca dingin:**



Mengenakan pakaian berlapis-lapis

Perhatikan kehangatan bagian kepala, leher, kaki dan tangan. Bisa memakai topi, masker mulut, syal, sarung tangan dan baju hangat. Saat berolahraga di luar ruangan juga harus mengenakan jaket yang tahan air dan angin, serta memastikan tetap menjaga kehangatan tubuh



Hindari olahraga ekstrim

Hindari berolahraga ekstrim di lingkungan bercuaca dingin, untuk mencegah terjadinya vasokonstriksi, tekanan darah meningkat dan mengurangi risiko penyakit kardiovaskular. Untuk menghindari masuk angin, setelah berolahraga segera melap keringat dan mengganti baju dengan baju yang kering.



Melakukan pemanasan yang cukup

Melakukan pemanasan sekitar 5 – 10 menit sebelum berolahraga. Pada saat musim dingin, memerlukan pemanasan tubuh sekitar 15 – 20 menit, untuk meningkatkan sirkulasi peredaran darah dan pergerakan sendi agar mencegah cedera olahraga

Giữ ấm cơ thể. Tập thể dục an toàn

Vào mùa đông, bạn cần đặc biệt chú ý đến sức khỏe khi tập thể dục ở môi trường nhiệt độ thấp. Ngay cả khi bạn có thói quen tập thể dục, cũng cần có biện pháp giữ ấm khi thời tiết lạnh.

Sau đây là **3 quy tắc chính khi tập thể dục trong thời tiết lạnh**:



Mặc kiểu “củ hành tây”

Chú ý giữ ấm đầu, cổ và chân tay. Bạn có thể đội mũ, đeo khẩu trang, quàng khăn quàng cổ, đeo găng tay và mặc quần áo ấm. Khi tập thể dục ngoài trời, hãy chọn áo khoác chống thấm nước và gió để giữ ấm cơ thể.



Tránh vận động mạnh

Tránh vận động mạnh trong môi trường nhiệt độ thấp để tránh co thắt mạch máu, tăng huyết áp, giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch, lau khô mồ hôi và thay quần áo ngay sau khi vận động để tránh bị cảm lạnh.



Khởi động đầy đủ

Khởi động đầy đủ trước khi tập luyện khoảng 5-10 phút, vào mùa đông thì khoảng 15-20 phút để tăng cường lưu thông máu, tăng khả năng vận động của khớp và phòng ngừa chấn thương khi vận động.



รักษาความอบอุ่น เพื่อให้ออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัย !

ในฤดูหนาว การออกกำลังกายท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่หนาวเย็น
ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ แม้ยามปกติจะออกกำลังกายเป็นประจำ

ก็ต้องมีมาตรการรักษาความอบอุ่นของร่างกาย

หลักการออกกำลังท่ามกลางอากาศหนาว 3 ประการดังนี้



สวมเสื้อผ้า แบบห่อหุ้มใหญ่

รักษาความอบอุ่นของศีรษะ
ลำคอ ปลายมือและปลายเท้า
ควรสวมหมวก หน้ากาก ผ้า
พันคอ ถุงมือและเสื้อผ้ากัน
หนาว ขณะออกกำลังกาย
กลางแจ้งควรเลือกสวมเสื้อ
แจ็กเก็ตที่กันน้ำและกันลม
เพื่อรักษาความอบอุ่นของ
ร่างกาย



เลี่ยงการออก กำลังแบบหนัก

หลีกเลี่ยงการออกกำลังแบบ
หนักท่ามกลางสภาพแวดล้อม
ที่หนาวเย็นเพื่อป้องกันหลอด
เลือดหดตัว ความดันโลหิตสูง
ขึ้น ซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดโรค
หัวใจและโรคหลอดเลือด



วอร์มอัพ ร่างกาย

ก่อนออกกำลังกายต้อง
วอร์มอัพร่างกายประมาณ
5-10 นาทีและ 15-20 นาที
ในฤดูหนาว เพื่อช่วยเพิ่มการ
ไหลเวียนของโลหิตและความ
ยืดหยุ่นของข้อต่อ ซึ่งจะช่วย
ป้องกันการบาดเจ็บจากการ
ออกกำลังกาย