

Fets Pols analiza las claves para practicar deporte durante la temporada de invierno

[Multimedia](#)

El equipo de Fets Pols es consciente de la necesidad de todo aficionado al deporte de la importancia de contar con un gran equipamiento de ropa deportiva

El comienzo de la temporada de invierno nunca debería ser un obstáculo para mantener un estilo de vida activo y saludable. Hacer deporte, en esta estación del año, puede ser una experiencia gratificante si se toman en cuenta unos puntos fundamentales para proteger el cuerpo del frío y garantizar la comodidad.

El [equipo de Fets Pols](#) es consciente de la necesidad de todo aficionado al deporte de la importancia de contar con un gran equipamiento de ropa deportiva, la cual tenga unas características fundamentales como es la calidad, la comodidad y la protección del frío durante esta época del año.

Aparte de la importancia de la calidad, la comodidad y la protección del frío, es importante tener conocimientos de las principales recomendaciones para practicar deporte en invierno, tanto desde la vestimenta hasta los cuidados esenciales.

Ropa deportiva técnica: Confort térmico

La elección de la ropa deportiva es esencial cuando se trata de hacer deporte en invierno. Optar por prendas técnicas es fundamental para mantener una temperatura corporal adecuada y prevenir la pérdida de calor. Las capas son esenciales: una primera capa que absorba la humedad, una intermedia que aisle del frío y una exterior resistente al viento y al agua. Además, no hay que olvidar de proteger las manos, los pies y la cabeza con guantes, calcetines térmicos y/o una gorra deportiva.

Las [camisetas de Fets Pols](#) están preparadas y diseñadas para llevar a cabo cualquier deporte en cualquier época del año, gracias a su tejido que las hace, completamente, transpirables que permite evacuar el calor del cuerpo y evita la sensación de sudoración. Además, todas las camisetas tienen la propiedad de secarse de forma rápida y tienen una caída que aporta gran comodidad durante la actividad deportiva.

La importancia del calentamiento

El frío puede aumentar el riesgo de lesiones si no se realiza un calentamiento adecuado. Dedicar tiempo a estirar y preparar los músculos antes de comenzar la

actividad física. Los ejercicios dinámicos, como saltos ligeros o carreras cortas, son ideales para elevar la temperatura corporal y mejorar la flexibilidad.

Hidratación constante: una regla inquebrantable

Aunque no se sienta tanta sed como en verano, la hidratación es igualmente crucial en invierno. El cuerpo pierde líquidos a través de la respiración y el sudor, y reponerlos es esencial para mantener el rendimiento y prevenir la deshidratación. Lleva contigo una botella de agua y asegúrate de mantener un equilibrio adecuado.

Adaptación a las condiciones meteorológicas: Flexibilidad en la rutina

Las condiciones climáticas invernales pueden cambiar rápidamente. Es importante ajustar la rutina de ejercicio según la temperatura y las condiciones del tiempo. En días extremadamente fríos, hay que considerar alternativas como el ejercicio en zonas interiores o actividades más suaves al aire libre.

Oscar Tadeo, CEO de Fets Pols, explica que "todas nuestras prendas combinan estos tres elementos con el fin de conseguir la mejor adaptabilidad y sin necesidad de preocuparte por la ropa durante la práctica deportiva en cualquier época del año".

Hacer deporte en invierno no solo es posible, sino que puede ser una experiencia enriquecedora. Con la ropa deportiva adecuada, un calentamiento apropiado, una hidratación constante y la adaptación a las condiciones climáticas, se puede mantener la actividad física de manera segura y cómoda durante esta estación.
