

BOLESTIVÝ PROBLÉM - KEĎ JE POKOŽKA PRI ŠPORTE VYSTAVENÁ TRENIU

Pokiaľ ste vysokoaktívny športovec, určite poznáte problém s červenými miestami na pokožke na jednom či viacerých miestach, ktoré postupne začnú veľmi bolieť. Príčinou je fakt, že pokožka je pri športe vystavená vzájomnému treniu, kombinovanému s vlhkosťou. Keď sa potíme, na pokožke sa vytvára soľ a ak je pokožka súčasne vystavená vzájomnému treniu, alebo kontaktu s oblečením, vzniká pocit, že ju trieme brúsnyim papierom.

Pravdepodobne poznáte pocit, keď sa cítite dobre a všetko sa zdá byť dokonalé. Cítite, že vaše nohy môžu podať nekonečný výkon, váš dych je hlboký a pravidelný a zrazu vnútorné časti stehien začnú bolieť a o krátku chvíľu vás bolesť úplne premôže. Môže to byť spôsobené trením stehien počas dlhého behu. Napríklad ak bežíte v šortkách, ktoré sú príliš krátke a pokožka stehien sa trie vzájomne, postupne sčervená a nakoniec vzniknú bolestivé rany.

Bez ohľadu na to, aký druh športu robíte, veľmi často pri ňom vzniká situácia trenia pokožky. Chodidlá, podpazušie, zadok, vnútorná časť stehien a slabiny sú iba niektoré miesta na tele, kde môžu pri športe vzniknúť bolestivé odreniny, pokiaľ im nevenujete pozornosť.

Našťastie existuje možnosť pripraviť sa na tento problém pred začiatkom tréningu. Preto pred dlhým bicyklovaním, behom či iným druhom športu, ktorý praktizujete, sa oplatí urobiť určité preventívne opatrenia. Tu sú rady, ktoré môžete aplikovať:

- 1) vyberte si vhodné oblečenie, aby ste boli chránení pred neželaným ošuchovaním a zaparením pokožky s odevom,
- 2) pokiaľ nie je možné vyhnúť sa treniu pokožky o oblečenie, aplikujte predtým na dané miesto pokožky špeciálny ochranný krém *Active Derm* ako ochrannú „bariéru“,
- 3) pred zvýšenou aktivitou je vhodné tiež umyť kožu *Active Derm penou* ako podporu ochrany pred podráždením, alebo po športovaní na upokojenie prípadného podráždenia.

Active Derm Cream bol vyvinutý špeciálne na prevenciu pred začervenaním pokožky v mieste podráždenia, spôsobeného jej trením. Má jedinečné zloženie z prírodných látok a olejov, ktoré dokážu vytvoriť ochrannú vrstvu proti vlhkosti z pokožky, čím sa výrazne redukuje podráždenie. Krém má jednak ochranný efekt, a tiež upokojuje a hojí pokožku, ktorá je už poškodená. AD krém je prírodný, bez obsahu parfémov a parabénov.

Čo hovoria o *Active Derm Cream* samotní atléti? - Tím Rynkeby DK

„Všetko, čo má dobré výsledky, je dobré - ďakujeme vám za to, že ste nám umožnili testovať váš produkt počas nášho účinkovania v Paríži v roku 2015. Za seba môžem povedať, že mi tento produkt pomohol počas jazdy - mal som nulové prestávky“.

„Funguje úžasne pri regenerácii. Funguje pre Team Rynkeby East Jutland a účinkuje v každom počasí a počas dlhšej doby niekoľkých hodín. Jednoducho to funguje“. ☺

