

Treningi uliczne i smog

Autor: Alicja - 05/24/2016 12:22

Cześć, dzisiaj po kolejnym treningu wykonanym na obwodnicy miałam poczucie, że owszem, zrobiłam dobrą robotę, ale wcale na zdrowie mi to nie wyszło. Co się nawdychałam spalin to moje ;(.

Nawet w miejscach oddalonych od ulic nie jest najlepiej z wrocławskim powietrzem, pod względem przekraczania norm smogowych jesteśmy w niechlubnej czołówce kraju.

Jak myślicie, czy jazda w masce przeciwsmogowej ma sens? Widuję rowerzystów w tych maskach, ale oni jednak inaczej "pracują" ciałem i oddychają. Nartorolki są (dla mnie) mniej intensywne niż bieganie, ale jednak jest to wysiłek. Nie wiem, czy w takiej masce będzie się dobrze oddychać. Z drugiej strony, co ogłoszą alarm smogowy, mam świadomość, że mój trening wcale nie służy zdrowiu.

Macie doświadczenie z maskami antysmogowymi?

=====

Odp: Treningi uliczne i smog

Autor: mokey - 06/02/2016 07:26

Osobiscie nie biegałam nigdy w masce i na szczescie nie zapowiada sie na to, ze bede musiala.

Z czymś (kominem, buffem) na twarzy biegałam tylko zimą, podczas bardzo niskich temperatur. Nic przyjemnego, bo bardzo szybko robił się mokry, no ale lepsze było to niż zatykający płuca mroz. Z maska. o którą pytasz nie mam doświadczeń, ale jeśli dobrze kojarzę, nie przylega ona cał powierzchni do twarzy, więc może nie jest tak źle.

=====

Odp: Treningi uliczne i smog

Autor: angstrom - 08/18/2016 19:35

Komin i Buff zupełnie się do tego nie nadają. W sezonie grzewczym (ludzie palą w piecach czym popadnie) i przy alarmach jeżdżę w Respro Ultralight (na avatarze). Jest ledwie zauważalnie gorzej oddychać w masce (jakieś +5 na tętnie).

Co do biegania, to próbowałem, ale nie dam rady, bo bieganie bardziej mnie męczy i nie mam dość powietrza w masce.

=====

Odp: Treningi uliczne i smog

Autor: Szyszkownik - 08/20/2016 08:17

Kupiłem w zeszłą zimę maskę RZ mask. Trenować chcę, a w Krakowie norma jest przekroczona czasem 4-5 krotnie.

Robię zdjęcia pod mikroskopem, wziąłem na warsztat filtr z maski po ok. 2 tygodniach użytkowania kiedy z białego zrobił się dość wyraźnie szary. Zobaczcie sami:

Tu widac tylko "grube" zanieczyszczenia.

Przy większym powiększeniu widac naprawdę mikroskopijne drobinki "sadzy".

Maska ogranicza oddychanie przy większym wysiłku i mocno nawilga.

=====