

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

A quale temperatura diventa troppo freddo per correre all'aperto?

La **corsa all'aria aperta** è un grande classico – molto democratico – degli allenamenti, soprattutto quando sotto i piedi ci sono le foglie tipiche dell'autunno o la sabbia nella bella stagione. In **inverno** però, quando a metà giornata si fa buio, l'aria è tagliente e la strada ricoperta di neve, **qual è la temperatura che stabilisce il limite del troppo freddo per fare jogging?**

In Italia possiamo stare tranquilli: la fisioterapista e direttrice del programma per l'Orlando Track Shack Foundation Susan Paul ha dichiarato a [Women's Health](#) che ci si può **allenare outdoor** senza problemi fino a **20 gradi sotto lo zero**. Certo bisogna coprirsi bene: la dottoressa Paul consiglia di vestirsi a cipolla usando **tessuti traspiranti**, che tengono caldi e asciutti, indossare **guanti, calze di lana e cappello** per proteggere le estremità, avvolgere una **sciarpa intorno al naso e alla bocca** per riscaldare l'aria prima che entri nei polmoni e ridurre la velocità. E così cade anche la scusa del freddo: buon allenamento!

L'articolo [A quale temperatura diventa troppo freddo per correre all'aperto?](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).