



FITNESS 12. 01. 2021

Cvičení tělu sice prospívá. Ale pokud máte akné, měli byste udržovat určitá pravidla, aby se vám pleť po cvičení nezhoršila

Všeobecně je cvičení tělu prospěšné. Někdy ale nemusí působit zrovna příznivě. Stačí nějaký drobný problém a cvičení může být spíše na škodu. Příkladem může být, na první pohled banální, akné. Aby vám v takovém případě cvičení spíše neublížilo, je nutné dodržovat určitá jasná pravidla.

Cvičení nám pomáhá udržet tělo v dobré kondici, **ulevuje od stresu, přispívá k dobré náladě, nabíjí energii**, je to prevence mnohých nemocí a pomáhá nám udržovat optimální tělesnou hmotnost. Do jisté míry může být cvičení vhodné i pro naši pokožku. Zajišťuje totiž její důkladné prokrvení, přenáší nezbytný kyslík a živiny do kožních buněk. Tím prospívá. Jenže **u akné může být najednou všechno jinak.**

Bezpečné cvičení pro krásnou pleť bez akné

Je rozdíl, jestli cvičíme venku nebo uvnitř. A je také rozdíl, **jestli cvičíme v chladném nebo horkém počasí**. To vše má na naši pleť obrovský vliv. Venkovní cvičení je v tomto ohledu mnohem výhodnější. Jde především o hygienický benefit. Běžné tělocvičny a posilovny **jsou plné bakterií, často i plísni**. Lidé jsou zpocení a **ne každý zde po sobě důkladně čistí stroje na cvičení** nebo cvičení pomůcky. Když je pak vezmeme do rukou my a mimoděk se dotkneme obličeje, může být velký problém na světě. Oproti tomu pohyb venku je mnohem lepší. **Stejně tak hraje do karet spíše chladnější počasí**. V horkém počasí se až příliš potíme, což je pro pokožku s akné další velký problém. Důslednou hygienu si pak vyžaduje návštěva bazénu. Chlor totiž pro pokožku s akné není vůbec nic dobrého. Naopak může pleť ještě zhoršit. Máte-li opravdu hodně podrážděnou pokožku, **návštěvu bazénu odložte raději na jindy**.

Cvičení doma je pro aknézní pleť nejvýhodnější

Nejlepší variantou je pak **[cvičení v domácích podmínkách](#)**. Jsou zde zachovány potřebné hygienické standardy a navíc máme možnost se **neprodleně po cvičení osprchovat, důkladně omýt pleť s akné** a následně ihned ošetřit vhodnými přípravky.



Zásady cvičení s pleť, která trpí na akné

Vždy čistěte obličej před a po cvičení - využijte k tomu **vhodné čisticí prostředky, které jsou určeny právě pro vaši pleť**. Před cvičením nezapomeňte vždy důkladně odstranit i make-up. Právě on může mít při zapocení na svědomí zvýšený výskyt pupínek. Vhodné je i použití **přípravků nebo speciálních ubrousků s kyselinou salicylovou**.

Vyhnete se mastným vlasovým přípravkům - šampóny i kondicionéry by měly být určeny **speciálně na mastnou pleť nebo pokožku s akné**. Zapomeňte na takzvané “univerzální” (pro normální vlasy) nebo pro suché vlasy. **Mohly by podpořit tvorbu mazu** a to rozhodně nechcete.

Nedotýkejte se tváře - během cvičení myslete na to, že byste se **v žádném případě neměli dotýkat obličeje**. Snížíte tak riziko přenosu mikrobů a pleť si zachováte čistší.

Na cvičení si vezměte hned několik ručníků - jeden ručník na cvičení, druhý na otírání potu, třetí na otírání obličeje. Rozhodně zapomeňte na to, co je ve fitness centrech často k vidění - **jediný ručník na všechno**.

Noste přírodní prádlo - na cvičení používejte jen látky, které dýchají a **zabraňují zachycení potu na pokožce**. Ideální je čistá bavlna nebo textilie z konopného vlákna.

Důležitá je hydratace - i pokožka, kterou trápí akné, **potřebuje hydrataci**. A po cvičení je to obzvláště důležité. **Můžete tím zabránit vysoušení pleti** a vzniku dalšího akné.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)