

PAUTES PER UN EXERCICI SALUDABLE

21 març, 2018



La salut és el millor dels nostres tresors, i fer esport és un dels hàbits més saludables per tots. Fer esport regularment condiciona favorablement la nostra salut. Per això, si fent esport hem de tenir molt en compte que hem de fer i que no, perquè aquesta font de salut immensa no se'ns torni en contra, i tenir conseqüències molt negatives i provocar-nos risc físic o una lesió.

Per tant, hauríem de tenir en compte una sèrie d'hàbits a l'hora de fer esport, i més pels que comencen a practicar-lo.

Control mèdic

La primera cosa que hem de saber és si tenim alguna patologia. Normalment la descobrim quan se'ns presenten una sèrie de símptomes. Si tens alguna molèstia, o veus que alguna cosa no funciona correctament, has d'anar al metge i demanar-li una orientació sobre el que et passa.

Alimentació adequada

És ideal menjar una mica de tot, tenir una alimentació variada, ingerint menjars lleugers abans de fer esport i entre uns 90-120 abans de començar, sinó l'energia del nostre cos es concentrarà en fer la digestió i els músculs no respondran bé.

Beure aigua abundant

Els teixits tous del cos necessiten estar ben hidratats per conservar les seves característiques i evitar lesions. Si beus bastant aigua diàriament, el cos no retindrà líquids i aprofitarà tota la que sigui necessària per mantenir el nostre

cos ben hidratat. Tingues en compte que el cos triga en assimilar 200 ml d'aigua uns 20 minuts, per la qual cosa de res serveix beure's 2 litres d'aigua seguits, perquè s'eliminarà directament. És ideal beure com a màxim un got d'aigua d'una vegada, i repetir-lo al llarg del dia varies vegades.

Escalfar

És molt important escalfar abans de començar la nostra activitat física. Si escalfem els nostres músculs, tendons, lligaments, etc, aquests es tornaran més elàstics i resistents. Quan estan freds ja sabeu que hi ha més possibilitats de patir trencament de fibres, tendinitis o esquinços. L'ideal és reproduir gestos similars als que farem durant la nostra pràctica esportiva (futbol).

Exercici en progressió i regressió

Tant dins d'una mateixa sessió d'exercici com la progressió en el temps. Comencem escalfant i anem augmentant poc a poc la intensitat. D'igual manera, una vegada que hem finalitzat, no haurem de fer-ho de cop, sinó fer-lo lentament fins tornar a la calma.

És evident, que els que comenceu de zero a fer esport, ho haurem de fer amb cap. Els primers dies d'exercici hauran de ser suaus i veurem com el nostre cos ràpidament s'anirà acostumant i aguantant més. El nivell al que arribem dependrà dels objectius que ens marquem, però sempre posant-nos objectius que puguem aconseguir i que siguin saludables pel nostre cos.

I si hem arribat a un nivell elevat d'entrenament, no és aconsellable deixar l'esport de forma radical. Igual que el cos s'acostuma quan comencem, també serà necessari donar-li un temps per que s'acostumi a baixar el ritme.

Utilitza proteccions si et fan falta

Si has patit alguna lesió o tens algun punt dèbil, recordat que existeixen embenats i complements per protegir les nostres articulacions i altres estructures que les rodegen.

L'ideal es que et facin un embenat funcional específic per la teva lesió, però moltes vegades als equips amateur no es disposa d'una persona per fer-ho, així que hi ha esportistes que aprenen a fer-s'ho a si mateixos abans d'un partit.

I sinó sempre pots recórrer a les genolleres, turmelleres, colzeres,...

Estirar sempre quan acabis de fer esport

Una vegada has finalitzat de fer esport, has d'estirar. Aquesta és una pauta obligatòria de la qual ningú s'hauria d'oblidar, és importantíssim. Hem d'ajudar als nostres músculs a recuperar-se, millorant la seva circulació i fer que les fibres musculars s'allarguin i recuperin la seva forma original.