

CONSELLS PER CÓRRER PER LA PLATJA

24 agost, 2018



La platja és un bon lloc per practicar esport i continuar amb una bona preparació de cara a l'inici de temporada, però abans de córrer per la platja o fer qualsevol altre activitat esportiva sobre aquest terreny de joc, hauríem de tenir en compte alguns consells importants.

Esportistes tant amateurs com a professionals aprofiten aquests darrers dies d'estiu, per realitzar entrenaments diferents en la seva preparació física utilitzant la sorra de la platja, un terreny molt diferent i que té les seves característiques pròpies. Però molts d'ells acaben lesionats, sobre tot amb torçades de turmell, cremades per culpa del sol i també amb rascades. Per evitar tots aquests problemes, hem de tenir en compte una sèrie de consells importantíssims a l'hora de practicar esport a la platja.

Primer haurem d'escollir com volem córrer per la platja, si anem a **fer-ho amb calçat**, aquest ha de ser còmode. Córrer amb calçat esportiu té l'avantatge d'evitar talls, cops i tot tipus de situacions possibles que pot patir un peu.

Si escollim córrer per la platja **descalços** hem de saber que, segons estudis fets, necessitarem entre **1,6 y 2.5 vegades més d'energia de la que es necessita per córrer en una superfície estable**.

Altres utilitats d'entrenar descalç és que els dits dels teus peus es senten com urpes que s'aferren a la sorra aconseguint un impuls major treballant millor el tren inferior del cos. La desavantatge d'anar descalç és l'augment de possibilitats de patir lesions o ferides.

Hi ha dos tipus de sorra, la mullada i la seca. El millor entrenament és aquell en el que s'alteren les dues zones. Ens permetrà enfortir zones distintes i ens ajudarà a recuperar millor.

Com és lògic, està desaconsellat totalment córrer per la platja durant les hores de major calor, les temperatures altes i la humitat compliquen el desenvolupament dels exercicis aeròbics i augmenten el risc de deshidratació. Per combatre aquest símptoma és important hidratar-se abans, durant i després de l'exercici físic.

És obligatori, òbviament, utilitzar protecció solar, ulleres de sol i gorra, moltes vegades veiem a esportistes corrent per la sorra de la platja sense samarreta i totalment cremats, les conseqüències en un futur poden ser nefastes.