

# DESPRÉS DE L'ENTRENAMENT O PARTIT, ¿DUTXA FREDA O CALENTA?

23 gener, 2021

Després d'un entrenament o partit de futbol, el cor et bateig de pressa, la temperatura corporal està més elevada, la roba suada, notes com cauen les gotes de suor per la templa. Tens ganes de passar per la dutxa. Però, ¿quin tipus de dutxa és la ideal, freda o calenta? Sempre hem de tenir en compte que els canvis de temperatura del cos bruscos no són bons. Quan fas exercici, la temperatura del teu cos i de la teva sang augmenta, això produeix que es dilatin els basaments sanguinis pròxims a la pell i s'activin les glàndules de transpiració. A més, l'àcid làctic s'acumula. Durant aquest procés és millor no forçar el teu organisme a adaptar-se a l'aigua freda, així que és recomanable que aprofitis a fer estiraments com a mínim durant 15 o 20 minuts. Arribat aquest instant, existeixen diferents beneficis tant de la dutxa d'aigua calenta com la de la freda.

## **Dutxa freda:**

Prendre's una dutxa d'aigua freda -no gelada- t'ajudarà a recuperar el teu ritme cardíac normal. A més, si pateixes alguna inflamació t'anirà molt bé, ja que l'aigua freda ajuda

a contraure els basaments sanguinis. Un altre dels seus beneficis és que et deixa la pell més suau i també la tonifica.

### **Aigua calenta:**

Amb la dutxa d'aigua calenta faràs que augmenti el reg sanguini i, per tant, afavoriràs la recuperació localitzada. Quant a la pell, et quedarà neta i drenada.

Llavors, ¿és millor freda o calenta? Aquesta és la qüestió, les dues són beneficioses. La resposta és senzilla. Són recomanables les dues i combinades més encara. El consell és que després d'un bon estirament durant uns vint minuts, comencis una dutxa amb l'aigua tan calenta com puguis tolerar – amb precaució- durant uns tres minuts. Seguidament tingues valor i posa-la freda, aquesta vegada uns dos minuts. Aquest és un procés que has de repetir unes quatre o cinc vegades i terminar amb aigua freda. Hem de destacar que si fem servir mides de compressió esportives, cuixeres compressives o mitjons per la circulació, beneficiaran la recuperació dels músculs després d'un entrenament.

La dutxa després de l'esforç físic a més d'un plaer és una necessitat.