

# PROPIETATS DE LA VASELINA AL FUTBOL

16 desembre, 2021

La vaselina esportiva té propietats lubricants, emol·lients i protectores per la pell. És perfecte per la pràctica de l'esport, ja que ofereix una gran protecció per diferents agressions que pateix la nostra pell mentre entrenem o tenim una competició esportiva.

El seu poder lubricant la fa perfecta pels esportistes, ja que

protegeix la pell d'irritacions produïdes per fregaments que provenen habitualment de la mateixa pràctica o en dur a terme una activitat física durant un llarg període de temps. És doncs un material molt recomanable pel futbol i altres esports.

La vaselina esportiva per evitar fregaments a la pell s'ha d'aplicar sobre les zones com el coll, pits, axil·la, part interna de la cuixa i els turmells.

Sentim des de fa anys l'ús de la vaselina, però molt poc de com hem de fer un bon ús d'ella. Per això es fa necessari tenir en compte uns consells pràctics per la seva correcta aplicació abans dels entrenaments i competicions, per prevenir possibles molèsties que puguin aparèixer durant el desenvolupament de la teva activitat física.

La vaselina és un unguent que funciona com a lubricant sobre la pell. La seva acció crea una capa protectora que esmorteix la fricció del frec de pell amb pell, pell amb teixit o pell amb sintètic i que, tan sovint, provoca irritacions i frecs. Aquestes lesions, malgrat que no siguin greus, moltes vegades poden obligar-nos a finalitzar un partit abans del desitjat, i fins i tot deixar-nos uns dies fora de joc.

Està demostrat que posar-se un poc de vaselina esportiva en les axil·les, el coll, l'entre cuixa i entre els dits dels peus és una bona estratègia per evitar la seva aparició que se separa com aplicar-se vaselina esportiva.

### **Com s'aplica la vaselina esportiva correctament**

1. Empra una petita quantitat de vaselina sobre la mà: es recomana no utilitzar massa quantitat, ja que és més aconsellable anar afegint a poc a poc vaselina en cas que faltin, que haver de malgastar-la. La mitja ideal és la de la mida d'una nou. Malgrat que això dependrà de l'extensió que hagi de cobrir.

2. Unta la vaselina sobre la pell neta i seca

Aplica la vaselina sobre les zones més exposades i frecs o friccions, per exemple, les axil·les, el coll, la part interna de la cuixa, entre els dits dels peus.

3. Fes un suau massatge sobre la pell

Escampa la vaselina sobre la zona que vulguis protegir amb moviments suaus i continus, fins a cobrir tota l'àrea.

#### 4. Col·loca la roba esportiva damunt

Una vegada tinguis la zona protegida, ja ports vestir-te amb l'equipació esportiva pròpia de la modalitat que practiquis.

Probablement, la primera vegada que utilitzis vaselina esportiva notaràs una estranya i incòmoda sensació d'humitat, com si la zona on l'has aplicat estigues mullada de forma permanent. Però, aviat t'acostumaràs, i, fins i tot, terminaràs per no donar-li importància. Encara menys quan comprovis que la seva aplicació alleujarà moltes de les molèsties que abans experimentaves durant o després d'un entrenament.

#### **Propietats de la vaselina al futbol**

La vaselina esportiva té propietats lubricants, emol·lients i protectores per la pell. És perfecte per la pràctica de l'esport, ja que ofereix una gran protecció per diferents agressions que pateix la nostra pell mentre entrenem o tenim una competició esportiva.

El seu poder lubricant la fa perfecta pels esportistes, ja que protegeix la pell d'irritacions produïdes per fregaments que provenen habitualment de la mateixa pràctica o en dur a terme una activitat física durant un llarg període de temps. És doncs un material molt recomanable pel futbol i altres esports.

La vaselina esportiva per evitar fregaments a la pell s'ha d'aplicar sobre les zones com el coll, pits, axil·la, part interna de la cuixa i els turmells.

Sentim des de fa anys l'ús de la vaselina, però molt poc de com hem de fer un bon ús d'ella. Per això es fa necessari tenir en compte uns consells pràctics per la seva correcta aplicació abans dels entrenaments i competicions, per prevenir possibles molèsties que puguin aparèixer durant el desenvolupament de la teva activitat física.

La vaselina és un unguent que funciona com a lubricant sobre la pell. La seva acció crea una capa protectora que esmorteix la fricció del freg de pell amb pell, pell amb teixit o pell

amb sintètic i que, tan sovint, provoca irritacions i frecs. Aquestes lesions, malgrat que no seguin greus, moltes vegades poden obligar-nos a finalitzar un partit abans del desitjat, i fins i tot deixar-nos uns dies fora de joc.

Està demostrat que posar-se un poc de vaselina esportiva en les axil·les, el coll, l'entrecreixa i entre els dits dels peus és una bona estratègia per evitar la seva aparició que se separa com aplicar-se vaselina esportiva.

### **Com s'aplica la vaselina esportiva correctament**

1. Empra una petita quantitat de vaselina sobre la mà: es recomana no utilitzar massa quantitat, ja que és més aconsellable anar afegint a poc a poc vaselina en cas que faltin, que haver de malgastar-la. La mitja ideal és la de la mida d'una nou. Malgrat que això dependrà de l'extensió que hakis de cobrir.

2. Unta la vaselina sobre la pell neta i seca

Aplica la vaselina sobre les zones més exposades i frecs o friccions, per exemple, les axil·les, el coll, la part interna de la cuixa, entre els dits dels peus.

3. Fes un suau massatge sobre la pell

Escampa la vaselina sobre la zona que vulguis protegir amb moviments suaus i continus, fins a cobrir tota l'àrea.

4. Col·loca la roba esportiva damunt

Una vegada tinguis la zona protegida, ja ports vestir-te amb l'equipació esportiva pròpia de la modalitat que practiquis.

Probablement, la primera vegada que utilitzis vaselina esportiva notaràs una estranya i incòmoda sensació d'humitat, com si la zona on l'has aplicat estigues mullada de forma permanent. Però, aviat t'acostumaràs, i, fins i tot, terminaràs per no donar-li importància. Encara menys quan comprovis que la seva aplicació alleujarà moltes de les molèsties que abans experimentaves durant o després d'un entrenament.

### **¿Perquè has d'usar vaselina esportiva?**

- **Tolerabilitat cutània:** és amable amb la pell i està pensada per evitar intolerància cutània.

- **Fórmules exigents:** La seva fórmula conté extractes de gran

puresa aportant majors beneficis en la salut de la teva pell.

- **Aval científic:** presenten estudis científics que demostrin la seva eficàcia.

- **Tolerabilitat cutània:** és amable amb la pell i està pensada per evitar intolerància cutània.

- **Fórmules exigents:** La seva fórmula conté extractes de gran puresa aportant majors beneficis en la salut de la teva pell.

- **Aval científic:** presenten estudis científics que demostrin la seva eficàcia.