

CONSELLS PER ENTRENAR A L'ESTIU

5 juliol, 2023

L'estiu és un moment en el qual pot resultar difícil mantenir una rutina d'entrenament saludable. Però, és important continuar amb el compromís per mantenir la nostra forma física i sentir-nos bé. És rellevant seguir una rutina adequada i recomanacions per adaptar la nostra activitat física a les especials circumstàncies per adaptar la nostra activitat

física a les especials situacions de l'estiu, com per exemple:

- Escollir bé les hores del dia en les quals que entrenar.
- Cuidar la nostra hidratació.
- Roba i material adequats.

Consells per entrenar en estiu

1. Entrenar en les hores idònies.

És crucial evitar les hores més caloroses del dia, especialment entre les 12:00 i a les 16:00. Al matí d'hora o a la nit són els moments més convenients per realitzar exercicis a l'aire lliure.

2. Protegir-se de sol

És indispensable aplicar protector solar abans de sortir de casa i portar una gorra o visera per protegir el cap del sol. En de què es faci esport a l'aire lliure, és necessari aplicar el protector solar varies vegades al llarg del dia per evitar cremades solars.

3. Utilitzar la roba adequada

Per evitar l'excés de calor corporal, l'ideal és utilitzar vestits lleugers i transpirables per mantenir el cos fresc durant l'exercici físic. En el cas d'exposició solar directa, és rellevant escollir roba amb protecció UV.

4. Cuidar la hidratació

La deshidratació pot ser un gran risc durant la pràctica esportiva a l'estiu a causa de la sudoració i l'alta temperatura, ja que augmenten considerablement la pèrdua de líquids i electròlits. És importantíssim mantenir-se hidratat abans, durant i després de l'exercici.

El més recomanable és una beguda rehidratant com Hypotonic Hydration de Vitobest, que s'absorbeix molt ràpidament i aporta minerals.

5. Important per evitar la deshidratació

- Prendre Hypotonic Hydration, durant i després de l'entrenament, fins i tot i no tens set.
- Mantenir la hidratació durant les dues hores posteriors a l'entrenament per accelerar la recuperació muscular.

Alimentació durant l'entrenament a l'estiu

Aliments recomanats

És rellevant seguir una dieta adequada durant l'entrenament a l'estiu. La hidratació és crucial, per la qual cosa es recomana consumir aliments amb alt contingut d'aigua, com fruites (síndria, meló, maduixes, kiwi, verdures (cogombre, tomàquet, enciam) i suc natural.

A més, és important ingerir aliments rics en proteïnes, com carns, peix, ous i llegums, per fomentar la recuperació muscular després de l'exercici.

Principals riscos durant l'entrenament a l'estiu

1. Cop de calor

El cop de calor és una afectació greu que pot passar durant l'entrenament en estiu a causa de l'excés de calor i humitat. Alguns símptomes inclouen marejos, nàusees, problemes de la pell, dolor de cap, febre i sudoració excessiva. Evita el cop de calor bevent suficient aigua abans, durant i després de l'entrenament, descansant en llocs frescos i ventilats, i evitant el sol del migdia.

2. Mals de cap i marejo.

Els dolors de cap i marejos també poden passar durant l'entrenament en estiu per culpa de l'exposició al sol i la deshidratació. Per poder evitar-lo s'ha de beure suficient aigua, evitar el sol a migdia, utilitzar roba adequada pel clima i mantenir una dieta saludable. Si té sentits marejat o experimentes mals de cap recurrents, és important que ho consultis amb un metge.

3. Problemes de pell

- Protegeix-te del sol amb les cremes solars amb un factor de protecció adequat i cobrint la pell amb roba adequada.
- Usa gorres, barrets o mocadors per protegir la pell.
- Escull roba lleugerament ampla i transpirable per mantenir el cos fresc i sec.
- La roba, barrets i gorres han de ser de colors clars per reflectir la llum solar.
- Relaxa't i refresca't en llocs frescos i amb ombra.
- Si experimentes, picor o taques en la pell, hidrata la pell amb cremes i locions.

Aquests són alguns dels consells més rellevants per evitar el

cop de calor, els mals de cap, marejos i els problemes de pell durant l'entrenament a l'estiu. Presta atenció als senyals del teu cos i, si experimentes algun problema de salut, consulta amb un metge per rebre el tractament adequat.

Adaptació del pla d'entrenament durant l'estiu

Entrenar durant l'estiu pot ser un repte, però és valuós no perdre tot el nostre progrés durant l'any.

Canvia el xip, descansar també és considerable i una part fonamental de l'entrenament, com diuen els grans entrenadors el descans és entrenament també.

1. Realitzar esport en vacances

Les vacances són una bona oportunitat per descobrir-nos esports i entrenar d'una manera diferent. Per exemple, si vas a la platja, pots practicar ioga o surf, mentre que, si escullis un destí de muntanya, pots dur a terme senderisme. D'aquesta manera, no només mantindràs la teva activitat física, sinó que també et divertiràs i coneixeràs llocs nous. En definitiva, no t'oblidis de gaudir.

2. Entrenar a primera hora

Entrenar d'hora, abans que el sol estigui molt alt, és una bona forma d'evitar els efectes perjudicials de la calor. A més, entrenar la primera hora et donarà per tot el dia, millorarà la teva concentració i t'ajudarà a sentir-te més actiu i productiu.

3. Compromís i motivació.

A l'estiu, pot ser difícil mantenir el compromís d'entrenar regularment degut a les activitats i esdeveniments socials de la temporada.

Però si no tens objectius propers importants dintre de la teva programació sigui la que sigui, descansar és molt important, i passar-lo bé encara més, així reprendràs amb més força a la tornada.

Seguir una sèrie de consells i pautes pot facilitar el manteniment dels nostres hàbits saludables a l'estiu. Realitzant esport en vacances, entrenant a primera hora del dia i mantenint la motivació adequada, podem gaudir de l'estiu mantenint una vida saludable.

Consells addicionals

1. Suplementació

- A vegades es fa un poc desagradable prendre els batuts i els pre entrenaments amb la calor, ja que solen ser bastant densos. Barreja'ls amb líquids tan freds com sigui possible i posa'ls-hi gel.
- Malgrat que sigui considerable continuar prenent els suplementes, adequa les quantitats aleshores i el volum d'entrenament.
- Prescindeix dels termogènics, però, els crema greixos són bastants més efectius a l'estiu.

2. Intensitat de l'entrenament i qualitat de l'entrenament

- Sessions més curtes i intenses, prioritzant força i tècnica.
- Evita sessions llargues de cardio o esport aeròbic, amb la calor són contraproductius.