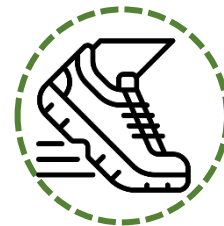


GOZA EZAZU KIROLA EGINEZ!!!!

Erika Sáez de Adana Fernández
Marta Gómez de Arteche Gondra
Soraya Monja López



HAS ZAITEZ KIROLA EGITEN

Bada garaia kirola egitearen onurez gozaten hasteko, arinago sentitzeko eta hobeto bizitzeko!

Kirola egiten baduzu, zure gorputzean nabarituko duzu. Kirola egitea kirola ondo egitea bezain garrantzitsua da eta horretarako aholku batzuk emango dizkizugu:

1. MOTIBAZIOA

Oso erraza da kirola egiten hastea, baina askoz errazagoa ere bada kirola egiteari uztea. Hori ez gertatzeko motibazio bat aurkitu behar duzu:

- ❖ Musika entzun ahal duzu dibertigarriagoa izateko.
- ❖ Hobe da beste pertsona batekin egitea konpromisu bat hartzeko.
- ❖ Zure gustuko kirol bat aukera ezazu gustura egoteko.
- ❖ Has zaitez errutina bat planifikatzen, horrela errazagoa izango da jarraitzea.
- ❖ Gogora ezazu zergatik hasi zinen kirola egiten eta zure helburua lortzen saia zaitez.

2. HIDRATAZIOA

Hidratazioa oinarrikoa da zure osasuna zaintzeko kirola egiten duzun bitartean.

- ❖ Beti hidratatu behar duzu zure burua kirola egin baino lehen, kirola egiten duzun bitartean eta kirola egiten bukatu eta gero.
- ❖ Komenigarria da beti botila ur bat eramatea pixkanaka-pixkanaka edateko, beti hidratatuta egoteko.
- ❖ Uraz gain, pilulak, gelak eta edari isotonikoak ere hartu ahal dituzu hidratazioa mantentzeko.
- ❖ Oso inportantea da hidratazioari buruzko aholkuak jarraitzea lesioak saihesteko.

3. ELIKADURA

Kirola egiten duzunean, oso garrantzitsua da elikadura egokia eta orekatua izatea.

- ❖ Kirola egin baino lehen, ez ezazu elikagai astunik hartu.
- ❖ Kirola egiten duzun bitartean, atsedean bat hartzen baduzu, ekidin itzazu elikagai koipetsuak eta jan ahal dituzu txokolate pixka bat, datilak, fruitu lehorrak, barra energetikoak, etabar.
- ❖ Pixkanaka-pixkanaka zure bizimodua aldatzea da gakoa.

4. OINETAKOAK

Oinetakoei dagokienez, hainbat gauza hartu behar dira kontuan:

- ❖ Beharrezkoa da jakitea nola zapaltzen duzun zapatila egokienak aukeratzeko, marruskadurak eta lesioak ekiditeko.
- ❖ Jarrai ezazu zapatilen gomendioak:
 - Ezin dituzu garbitu zapatilak erabiltzen dituzun egun guztietan
 - Hobe da eguzkitan ez lehortzea

5. LESIOAK

Oso garrantzitsua da zure forma fisikoa ezagutzea zure entrenamenduaren intentsitatea egokitzeko.

- ❖ Kirola egin baino lehen eta bukatu eta gero, egin itzazu luzaketak.
- ❖ Material egokia erabili behar duzu.
- ❖ Ez egin ahalegin gehiegirik
- ❖ Ez egin entrenamendu luzeegirik