

ATLETISMO - LASTERKETA

GOAZEN AURRERA!

Dakizuenez, urtero atletismo lasterketa egiten dugu. Urte asko pasatu eta gero, konturatu gara jendea ez dagoela behar bezala prestatuta. Horregatik, aholku batzuk emango dizkizuegu; batez ere, elikadura, oinetako, hidratazio eta lesioekin lotutakoak.



1. ELIKADURA

Elikagaiak beharrezkoak dira energia mantentzeko; beraz, kirola egin baino lehen, kontuan hartu behar dira otorduak, adibidez:

- Afaltzeko karbohidratoak har ditzakegu.
- Gosaltzeko, denetarik jan dezakegu (esnea-eta), eta hori egingo dugu lasterketa hasi baino 2 ordu lehenago.
- Lasterketa egiten dugun bitartean, elikagai batzuk jan ditzakegu (datilak-eta), energia eta odolaren azukre maila mantentzeko.
- Azkenik, oso garrantzitsua da likidoak edatea, batez ere, ura.

2. HIDRATAZIOA

Hidratatzen ez bagara, nekea iritsiko zaigu.

- Ordu bete baino gehiagoko entrenamendua egiten badugu, berrezkuratzeko produktuak hartu behar ditugu, adibidez, gelak, edari isotonikoak eta abar.
- Batzuetan, urduritasunagatik edo exijentziagatik erreserbak galtzen dira. Horregatik, erreserbak berreskuratzeko, azukrea hartu behar da.

3. OINETAKOAK

Korrika egin aurretik aholku batzuk kontuan hartu behar ditugu:

- Zapatilak egokiak jantzi ez edukitzeko gainkarga muskularrik.

Kirola egin baino lehen eta mina ez hartzeko, jakin behar dugu zer nolako zapaldura daukagun:

- Pronadorea ala supinadorea, beraz, podoloarenera joan behar dugu.

Zapatilak erosi ondoren, jakin behar dugu nola mantendu:

- Garbigailuan ez sartu.
- Ez gehiegietan garbitu.

4. LESIOAK

Gaur egun, jendeak gero eta gehiagotan egiten du kirola. Baina azkarragoak eta indartsuagoak izateko, ahal dugun baino gehiago egiten dugu. Horregatik, lesioak agertzen dira. Hauek agertzen badira, derrigorrezkoa da medikuarenera joatea.

Egoera hauek saihesteko, hainbat aholku emango dizkizuegu:

- Materiala egokia erabiltzea.
- Luzaketak egitea bai korrika egin aurretik, bai ondoren.

Amaitzeko... GOZA EZAZU
Jantzi zapatilak eta disfrutatu!