

ABENDUAREN 15EAN OSPATUKO DA GASTEIZEN MARTIN FIZ LASTERKETA

Maratoi erdiko lasterketa izango da eta jarraian Atletismo Elkartearen izenean aholku batzuk eskainiko dizkizuegu korrika egitera ondo prestatuta joateko. Aholku horiek jarraitzen badituzue, ez duzue lesiorik edukiko.

Informazioa lau ataletan antolatuko dugu:

1.- HIDRATAZIOA

Hidratazioa ezinbestekoa da. Lehenago, lasterketa egin bitartean eta ondoren hidratatu behar duzue. Produktu asko daude hidratatzeko edozein dendetan eros daitezkeenak: likidoak, gelak, pastillak, besteak beste. Horiek guztiak azukre maila mantentzeko erabil daitezke.

2.- ELIKADURA

Elikagaien bidez energia lortzen dugu eta hori beharrezkoa da ahalegin fisikoa egiteko.

Lasterketa honetan esportzu handia egin behar izango duzue, afarian karbohidratoak hartu beharko dituzue. Lasterketaren ondoren errekueratu beharko duzue galdu duzuen energia. Horretarako pasta plater on bat izango da onena.

3.- OINETAKOAK

Oinetako egokiak eraman beharke dituzue lesioak saihesteko.

Podologoaren aholkuak entzun behar dituzue zapatilla egokiak aukeratzeko, oinak eta kirola kontuan hartu behar dira eta.

Oinetakoak ez garbitu garbigailuan eta ez lehortu eguzkitan, las terketan primeran ibiltzeko.

4.- LESIOAK

Gero eta gehiago agertzen dira.

Faktore ugari dira eragileak: zapatilla, faktore anatomikoak, egituraren faktoreak, besteak beste.

Lesiorik ez gertatzeko materiala, entrenamendua eta norberaren egitura ^{dira} garantzi handiena dutenak.

Prebentzio neurriak ^{ere} kontuan hartu behar dira. Adibidez, entrena-
menduari enparatu behar zaio.

Aholku hauek guztiax lasterretan
on bat egiteko baliagarriak
izatia espero dugu eta, batez
ere, benetan garrantzitsua
den egunaz gozatzerako.

ANIMA ZAITEZTE ETA PARTE HARTU,
BETI IRABAZTEN DA.

SANDRA / AINARA / SARA