

Practicar esport... també a l'estiu !!!



Consells i bons hàbits per a practicar esport, també a l'estiu...

Amb l'arribada de l'estiu, les vacances i el bon temps, de vegades deixem de banda hàbits i bons costums a l'hora de practicar el nostre esport preferit, que durant els mesos menys calorosos tenen una importància menor.

Ací us deixem consells per a poder practicar esport i fer-ho de forma divertida saludable i sense riscos per a la nostra salut.

Cal calfar... a pesar que faça calor!!!

A la pregunta, fa falta calfar amb esta calor? La resposta sempre és sí.



Malgrat la calor de l'estiu, és necessari calfar i estirar els nostres músculs i lligaments abans i després de fer esport, per a disminuir la possibilitat de lesions que et facen perdre la diversió de l'estiu.

La protecció no és sols la crema solar...

La crema solar és imprescindible quan ens exposem al sol... i per a fer esport no havia de ser menys.



Però la protecció no s'acaba amb la crema solar. L'ideal és eixir a practicar esport amb almenys una gorra (especialment si no has pogut eixir en les hores menys caloroses) i amb la roba adequada. Les ulleres de sol no són obligatòries, però una vegada proves de fer el teu esport amb ulleres esportives... no tornaràs a eixir sense elles.

Evita les hores centrals del dia...

Pareix el més lògic... però moltes vegades no es té en compte a l'hora de practicar esport en estiu.



Les hores centrals del dia són aquelles en les quals més calor fa... per això, no es recomana entrenar en l'espai d'11:00 h. del matí fins a les 17:00 h. de la vesprada. L'ideal és entrenar a primera hora del matí o al final de la vesprada, quan comença a caure la nit.

Regula la intensitat i vigila el teu descans...

Si comences ara o portes temps sense practicar, realitza les teues rutines de manera progressiva.



A l'estiu, la calor i els canvis en les nostres rutines durant el període vacacional fan que el nostre descans no siga prou reparador. Per això, cal anar amb compte; intentar descansar prou i adaptar l'activitat física al nostre estat en aquest moment... no entrenes com si estigueres al 100%. El teu cos t'ho agrairà!!!

L'esport sempre millor en companyia...

No hi ha res millor com fer esport en companyia amb esports com el pàdel, bàsquet, vòlei, etc.



Fer esport acompanyat (encara que el pugues fer en solitari), convertirà practicar esport en un moment d'oci, relaxació i diversió. Així mateix, mai està de més tindre el suport d'una altra persona per si et dona un colp de calor, et lesions, etc.

I no oblidés mai... Hidratar-te i menjar de forma saludable

Practicar deporte... ¡¡¡ también en verano!!!



Consejos y buenos hábitos para practicar deporte, también en verano...

Con la llegada del verano, las vacaciones y el buen tiempo, a veces dejamos de lado hábitos y buenas costumbres a la hora de practicar nuestro deporte preferido, que durante los meses menos calurosos tienen una importancia menor.

Aquí os dejamos consejos para poder practicar deporte y hacerlo de forma divertida saludable y sin riesgos para nuestra salud.

Hay que calentar... ¡¡¡a pesar de que haga calor!!!

A la pregunta, ¿hace falta calentar con este calor? La respuesta siempre es sí.



A pesar del calor del verano, es necesario calentar y estirar nuestros músculos y ligamentos antes y después de hacer deporte, para disminuir la posibilidad de lesiones que te hagan perder la diversión del verano.

La protección no es sólo la crema solar...

La crema solar es imprescindible cuando nos exponemos al sol... y para hacer deporte no iba a ser menos.



Pero la protección no se acaba con la crema solar. Lo ideal es salir a practicar deporte con al menos una gorra (especialmente si no has podido salir en las horas menos calurosas) y con la ropa adecuada. Las gafas de sol no son obligatorias, pero una vez pruebas de hacer tu deporte con gafas deportivas... no volverás a salir sin ellas.

Evita las horas centrales del día...

Parece lo más lógico... pero a veces no se tiene en cuenta a la hora de practicar deporte en verano.



Las horas centrales del día son aquellas en las que más calor hace... por eso, no se recomienda entrenar en el espacio de 11.00 h. de la mañana hasta las 17.00 h. de la tarde. Lo ideal es entrenar a primera hora de la mañana o al final de la tarde, cuando empieza a caer la noche.

Regula la intensidad y vigila tu descanso...

Si empiezas ahora o llevas tiempo sin practicar, realiza tus rutinas de manera progresiva.



En verano, el calor y los cambios en nuestras rutinas durante las vacaciones hacen que nuestro descanso no sea suficiente o reparador. Por eso, hay que tener cuidado; intentar descansar bastante y adaptar la actividad física a tu estado en ese momento... no entres como si estuvieses al 100%. ¡¡¡Tu cuerpo te lo agradecerá!!!

El deporte siempre mejor en compañía...

No hay nada mejor que hacer deporte en compañía con deportes como el pádel, baloncesto, voleibol, etc.



Hacer deporte en compañía (aunque lo puedas hacer en solitario), convertirá practicar deporte en un momento de ocio, relajación y diversión. Así mismo, nunca está de más tener el apoyo de otra persona por si te da un golpe de calor, te lesionas, etc.

Y no olvides nunca... Hidratarte y comer de forma saludable