**KIROLEAN, ZAINDU!**

Batzuetan lesioak eta arazoak agertzen dira akatsak egiteagatik. Horregatik, hemen ikus ditzakezue aholku eta argibide batzuk kirola praktikatzeko eta modu egokian egiteko. Pentsatuta daude korrikalarientzat, baina beste kirol batzuetan erabil daitezke.

Kirol guztietan oso garrantzitsua da elikadura, hidratazioa, materiala eta entrenamendua. Batez ere, lasterketetan. Eta horri buruz izango dira aholku hauek.

ELIKADURA

Hasteko, elikagaiek behar dugun energia ematen digute, horregatik beharrezkoa da elikadura osasungarria eta orekatua edukitzea. Lasterketa edo entrenamendu gogorra izango bada, komenigarria da aurreko egunean karbohidrato asko hartzea; arroza, pasta, zerealak edo patatak, besteak beste. Gainera, elikagai koipetsuak saihestu behar dira. Horietaz gain, saia zaitez egun berekoa, gutxienez lasterketa hasi bi ordu baino lehen, ondo gosaltzen; adibidez, laranja zukua, yogurra, tostada bat indioilarrarekin eta fruitu lehorrak. Eta nahi baduzu, lasterketa hasi aurretik barrita energetiko bat har dezakezu.

HIDRATAZIOA

Modu berean, gizakien bizitzan hidratazioa oso garrantzitsua da, eta gehiago ahalegin fisikoa egiten denean.

Horregatik, kirolean kontuan hartu behar den lehenengo araua hidratazio ona da bai lasterketan, bai entrenamenduetan. Batez ere, ordu bete baino gehiago entrenatzen denean. Saia zaitez lehen, korrika egiten duzun bitartean, eta ondoren likidoak edaten. Uraz gain, edari isotonikoak har ditzakezu. Gaur egun produktu asko daude merkatuan gorputza hidratatzeko eta energia gehiago edukitzeko: gelak, pastillak, likidoak… Bilatu zein diren onenak zuretzat. Pertsona bakoitzak produktu desberdinak behar ditu.

Horietaz gain, oso kaltegarria da alkohola edatea. Alkoholak deshidratatzen zaitu; orduan, kontuz edari horiekin.

MATERIALA

Materialarekin jarraituz, ezinbestekoa da arropa eta zapatila erosoak janztea. Beraz, janzkera egokia aukeratu behar da. Dendetan zapatila mota asko daude, baina denak ez dira egokiak. Saia zaitez nola zapaltzen duzun jakiten, eta horren arabera aukera itzazu zure zapatilak. Edo agian barne-zolak behar dituzu. Galde iezaiozu aditu bati.

ENTRENAMENDUA

Ondoren, ezin da azken astean mirarik egin. Dakigunez, sasoian egoteko denbora asko behar da. Saia zaitez errutina bat jarraitzen, eta gogora ezazu, azken egunetan entrenamenduen kargak jaitsi behar dira. Hori bai, beharrezkoa da beti korrika egin baino lehen luzaketak egitea, bestela lesio bat agertu daiteke eta lasterketa hondatzea.

Modu berean, ezinbestekoa da atsedenak hartzea eta ondo kudeatzea. Saia zaitez ondo lo egiten.

Gainera, esperimentu guztiak beti entrenamenduetan egin behar dira. Zapatilak edo arropa berria jantzi, zerbait berria jan edo edan… Dena entrenamenduetan.

Amaitzeko, aholku bereziena da: goza ezazu. Inportanteena ez da irabaztea, parte hartzea baizik, eta positiboa izan zaitez. Aupa txapelduna!

