

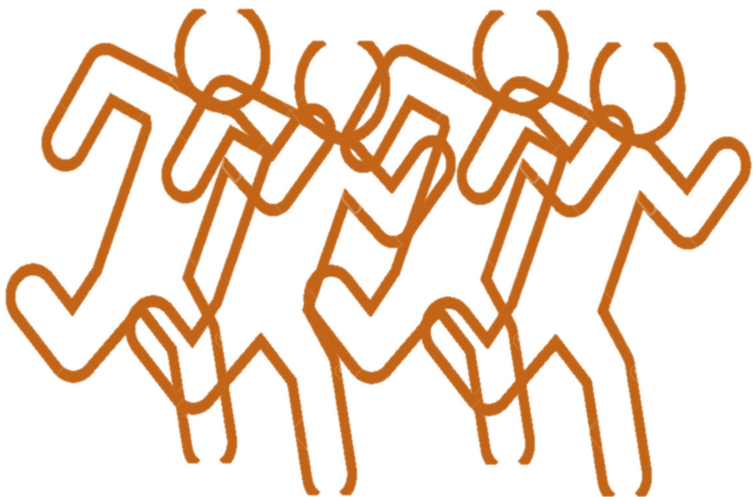


Lesioak: Lesioak gure jardueraren arazo handienetarikoa bat dira. Oso maiz gertatzen dira eta hainbat faktorek eragiten dituzte: anatomikoak, norberarenak, egituarenak, biomekanikoak, materiala... .

*Gure buruan beti ideia hau eduki behar dugu:
Prebentzioa sendatzea baino hobea da*

Zaindu zure sasoia, ez bortxatu zure makina, zure mugak ezagutu, materiala ondo erabili eta beti prest eduki.

Nonbait mina sentitzen baduzu, gelditu; eta gomendatzen dizugu zure medikua edo fisioterapeuta aldiro bisitatzea.



Egin Korrika osasuntsu!

ARGIBIDEAK ETA AHOLKUAK

korrikalari atletismo-elkartea



KORRIKA EGITEA maite dugun kirola da, eta kirol hau praktikatzen dugunean, gure gorputza eta burua zaintzea da helburu nagusietako bat. Osasunarentzat kaltegarria izatea nahi ez badugu, korrika egiten jakin behar dugu, eta bestela, ikas egin behar dugu.

Gida honetan aholku garrantzitsu batzuk aurkeztuko ditugu hainbeste disfrutatzen dugun jarduera hau segurtasunez egiteko.



Hidratazioa: Korrika egitea esfortzu handia da gorputzarentzat; gure makinarentzat. Eta ura da ezinbesteko elementua gure makina martxan jartzeko.

Entrenamendu edo lasterketa baten aurretik, bitartean eta ondoren, edan behar dugu, izerdiaren bidez likido asko galtzen dugu-eta.

Beti hidratatuta egon behar dugu, eta hidratazio hori mantendu

Hidratatzeko askotarikoak dira mineraldun eta azukredun produktuak: gelak, likidoak, pilulak... Erabil itzazu produktu hauek zure entrenamenduaren intentsitatearen edo iraupenaren arabera.



Elikadura: Kirola egin ala ez egin, elikadura oso garrantzitsua da. Baina kontuz, kirol bakoitza dieta espezifiko behar du gorputzari hobeto funtzionatzen laguntzeko.

Korrika energia asko gastarazten digun kirol bat da. Gure gorputza pisu egokian, osasuntsu eta energiaren beteta eduki behar dugu.

Karbohidratoak, azukreak eta proteinak, –bai begetalena bai animaliena–, beharrezkoak dira.

Idea ona da nutrizionista batengana joatea zure kirol-errendimendua hobetzeko

Lehiaketetan edo entrenamendu gogor eta luzeetan digestio azkarra eta hidratazioa behar dira. Karbohidratoek energia asko ematen digute.

Horren ondoren, errekuperatzeko, honako hauek dira elikagairik egokienak: lekak, arroza, pasta, okela, arraina, fruta, ogia eta likido asko.



Oinetakoak: Korrika egiteko oinetakoak dira Korrikalariok erabiltzen dugun material garrantzitsuenak, gure osasunean eragin dute-eta

Zapatila txarrek lesio handiak eragin ditzakete.

Zapatila onena zure beharretara egokituta dagoena da. Zure oinetakoak ondo baino hobeto aukeratu behar dituzu, entrenatzen duzun zelaiaren arabera, klimaren arabera, zure entrenamenduen frekuentzia eta intentsitatearen arabera, zure oinkadaren eta estiloren arabera, eta zure oinaren estrukturan eta gorputzaren pisuaren arabera.

Gure web orrian (www.korrikalari.a-elkartea.eus) Euskal Herriko denda espezializatuen zerrenda aurki dezakezu

Gomendatzen dugu espezializatutako dendetara joatea eta lasterketa batean oinetako berria inoiz ez estrenatzea.