

Consells abans i després d'una cursa



Abans

DISTÀNCIA

Adapta la distància i el ritme a la teva condició física.



SALUT

Fes-te proves d'esforç periòdicament per conèixer quin és el teu estat cardiovascular.



MATERIAL

Fes servir un material adequat (calçat, roba...) i no estrenis res el dia de la prova.



MASSATGE

És bona idea fer-se un massatge de descàrrega uns tres dies abans de la prova.



DIETA

Garanteix-te una bona hidratació i una dieta adequada els dies previs.



ESCALFAMENT

L'escalfament ha de ser progressiu de menor a major intensitat.



ASSESSORAMENT

Compta amb un professional titulat per programar els entrenaments: reduirà el risc de lesió.



Després



NO T'ATURIS DE COP

Per tal que el teu ritme cardíac es reguli progressivament.



ESTIRAMENTS

Abans de fer estiraments espera que el cos es refredi i relaxi.



ABRIGA'T SI CAL

Mantenir la temperatura corporal afavoreix la recuperació muscular i evita refredats.



HIDRATA'T I MENJA

Per recuperar poc a poc els líquids i sals minerals que has perdut durant la cursa.



GEL

Aplica't gel uns 20 minuts en cas que tinguis alguna molèstia.



CAMINADA

Passejar passades 24 h ajuda a evitar els cruiximents i afavoreix la recuperació.



MASSATGE

Si just en acabar reps un massatge, que sigui superficial i suau; 48 h després pots rebre'n un de descontracturant.

Recorda: si tens alguna molèstia abans o després de la cursa, consulta el teu fisioterapeuta o metge.

Són consells de la
Comissió de Fisioteràpia Neuromusculosquelètica