PREVENIR ES EVITAR



La práctica del deporte amateur ha aumentado a nivel mundial; la promoción a de actividades deportivas para complementar y ayudar a mejorar la calidad de vida de quienes lo practican, han dado buenos resultados.

La gente se vuelca a los parques, gimnasios y diversas canchas de la actividad que más las atrae, para tener su dosis semanal de descarga emocional y física.

Esto, algunas veces, en vez de ser solución a problemas, son agravantes y causantes de molestias, dolores, y hasta lesiones importantes , en personas que las realizan sin la preparación adecuada y con sobrepeso, factores generadores de muchísimos problemas.

Se debería tener en cuenta lo siguiente:

- Realizar un chequeo médico, previo a comenzar.

- Buena entrada en calor (10 a 15 minutos)anterior a la actividad a desarrollarse.

- Pausas periódicas (cada 10, 20, o 30 minutos) para regular frecuencia cardíaca e hidratarse. No realizar sesiones largas (una hora o más)

- Elongación posterior de los músculos utilizados.

- Reposar 1 hora, por lo menos, antes de la ingesta de bebidas alcohólicas y comidas de

lenta digestión (hamburguesas, hot dogs, etc.)

Siguiendo estos pasos lograremos el objetivo que estamos buscando: MEJORAR NUESTRA SALUD CORPORAL Y MENTAL.

por Alejandro Luis Trionfini

FÚTBOL
Paso a Paso