



10 CONSELLOS PARA GOZAR DO CORREMELIDE- 2016

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

CONSÚLTANOS AS RECOMENDACIÓNS INDIVIDUALIZADAS

1.- ADESTRAMENTO PREVIO. Realizar práctica físico-deportiva correcta de forma regular mellora a nosa saúde (benestar físico, emocional e social). A carreira longa, lenta e continua é unha boa maneira de manter en bo estado os nosos sistemas cardiovascular e respiratorio. Faino cun plan de adestramento!

2.- O CALZADO ideal do corredor debe ser estable, flexible, con boa **capacidade de absorción do impacto**, cunha forma adecuada (que se adapte ao pé, cun bo contraforte que envolva o talón), unha boa ventilación (evitar as zapatillas de coiro) e un peso medio. Non estrees nunca zapatillas nas competicións porque o máis probable é que provoquen bochas e rozaduras.

3.- VESTIMENTA. Adapta o teu equipamento ás condicións **metereolóxicas**: se corres con moita calor, usa pezas claras ou brancas (polo menos a camiseta). Revisa ben que non queden engurras nos calcetíns.

4.- A POSTURA. Unha boa postura ao correr farache ser máis veloz sen facer máis esforzo. Só che imos pedir que te fixes nun detalle: **non corras medio agachado**. Enderéitate, coma se alguén tirase dunha corda que saíse da túa cabeza. Con isto consigues que a túa zancada sexa máis fluída e, ademais respirarás mellor. Corre relaxado, cos cóbdados algo dobrados, sen apertar os puños. Coidado coas subidas: cando chega unha costa, sen dármonos conta apertamos para que non baixe a velocidade (erro, adapta o teu ritmo á zancada, acúrtaa para seguir tendo boa frecuencia). E ollo coas baixadas: o teu corazón non ten problemas en que te lances pero machucas as túas pernas muscularmente e iso pasa factura.

5.- CEA DO DÍA ANTERIOR. Antes dunha carreira curta, como a que nos ocupa, non caias no erro de cear demasiado forte (**cea o habitual**). Se pensas que encherte de carbohidratos che vai axudar estás equivocado; ao contrario, durmirás mal e en carreira atoparaste pesado/a.

6.- ALMORZO. Almorza dúas horas antes como mínimo, sen cambiar nin o hábito, nin os alimentos. Fai o teu almorzo habitual. Na súa composición entrarán aqueles alimentos que se dixiren facilmente e non provocan sensacións de fartura, nin gases excesivos (leite, froita, zumes, galletas, marmeladas, marmelo, queixo brando, iogur, papas de cereais, etc.). **Nunca se debe iniciar unha competición nin unha sesión de adestramento matinal sen ter almorzado.**

7.- HIDRATACIÓN. Bebe auga, aínda que non teñas sede, a "**pouquiños**" antes e despois de competir. Evita a inxesta de bebidas refrescantes gasosas. A medida que o corpo vai perdendo auga, baixa o rendemento. De tal xeito que, debido á vasodilatación cutánea e á perda de líquido polo aumento da sudación, a presión arterial pode descender perigosamente, dando lugar a MAREOS, LIPOTIMIAS, etc.

8.- O QUECEMENTO É IMPRESCINDIBLE. Eleva os parámetros fisiolóxicos e emocionais para evitar lesións e **render máis** no adestramento ou competición. Faino así: tres a cinco estiramientos (suaves), cinco minutos de trote suave con exercicios de mobilidade articular, dúas ou tres progresións duns 50 metros sen chegar á fatiga, e descansa un par de minutos antes da saída.

9.- A SAÍDA E O RITMO DE CARREIRA. Non esquezas que o principal obxectivo é que goces da carreira en compañía dos teus compañeiros/as. **Ten clara a estratexia**: saír nunha carreira sen ter unha idea do ritmo ao que queres ir, fai que a carreira te arrastre; saes moi rápido e logo pásache xente toda a carreira, e acabas afundido física e psiquicamente. Debes adaptar o teu ritmo ao teu nivel de adestramento e estado de forma. En carreira non fagas cambios de ritmo bruscos. Estas aceleracións esgótante muscularmente e poden provocarche un tirón. Se aparece o temido "flato", afrouxa o ritmo, inspira profundamente e presiona a zona dolorida, soltando aos poucos.

10.- RECUPERACIÓN. Ao acabar cada competición, **camiña uns minutos**. Nunca pares de golpe. Logo fai unha pequena sesión de estiramientos. **Bebe, aínda que non teñas sede**, a pequenos sorbos.