



EZ LEGOKE GAIZKI “MARTIN FIZ MARATOIAN” PARTE HARTZEA

Lasterketa egin ondoren, beste aholku batzuk esango dizkizuet:

- ✓ Energia errekuaratzeko komenigarria da arroza, lekak, pasta edo fruta jatea eta likido asko edatea.
- ✓ Nekatuta egongo zarenez gero, atsedena hartzea da onena.

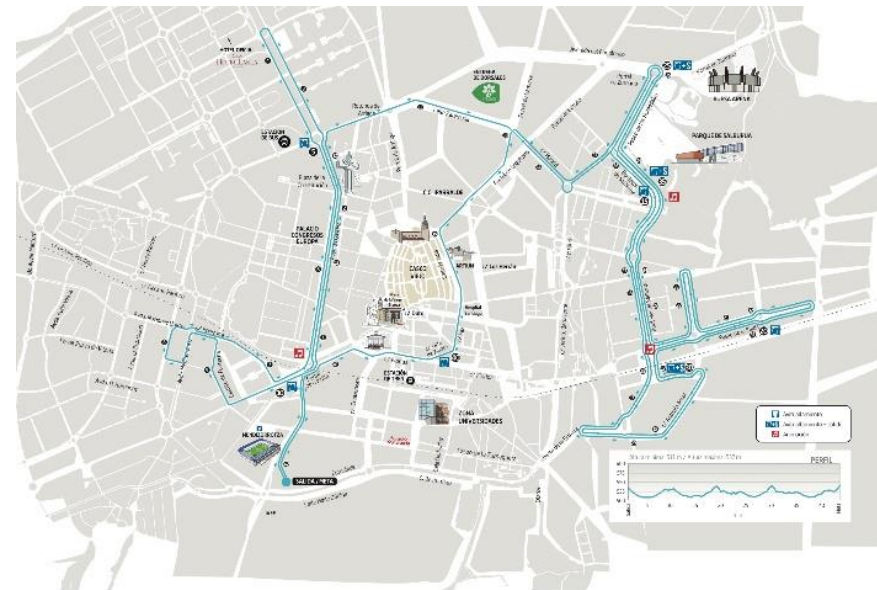
Bukatzeko, aholku hauek jarraitzen badituzue, ziur nago lasterketaz gozatuko duzuela, eta hori izango da saririk onena.

Anima zaitetze!



Egilea: Ascen

Urtero bezala, datorren urteko maiatzean “Martin Fiz Maratoia” egingo da Gasteizen. Probarik luzeena berrogeita bi kilometrokoa izango da eta Maratlon Kirol elkarteke arduradun gisa, gustatuko litzaidake argibide eta aholku batzuk ematea lasterketa ahalik eta ondoen egiteko.



Lehenik eta behin, probaren aurreko astean gauza batzuk kontuan hartu beharko dituzue:

- ✓ Oso garrantzitsua da hidratazioaz, entrenamenduaz, elikaduraz, oinetakoez eta lesioez, besteak beste, pentsatzea.
- ✓ Hidratazioari buruz esan nahiko nuke, gaur egun, produktu asko daudela hidratatzeko, bai gelak, bai likidoak, ..., baina ez da beharrezkoa beti produktu hauek erabiltzea.
- ✓ Gainera, ez legoke gaizki erreserba-maila mantentzea. Horrexegatik da ona azukrea hartzea.
- ✓ Azken aste horretan, komenigarria da bi egunetan korrika egitea eta luzaketak egitea ere ondo legoke. Horrela, lesioak ekidiniko dituzue.
- ✓ Lasterketa gogorra egin behar baduzue, komenigarria da bezperan karbohidrato asko afaltzea eta ondo gosaltzea.
- ✓ Nahiz eta karbohidratoak lehentasuna izan, proteinak ere jan behar dituzue.
- ✓ Beste gauza importante bat oinetakoak dira. Nire iritziz, ezinbestekoa da ahalik eta zapatila egokienak aukeratzea eta erabiltzea lasterketan korrika egiteko. Baina, kontuz! Egun horretan zapatilak ezdituzue estreinatu behar.



Ziur nago Martin Fiz-dendan edo beste kirol-dendetan saltzaileek aholku egokiak emango dizkizuetela, egingo duzuen lasterketaren arabera. Horrela, lesioak saihestuko dituzue.

- ✓ Bestalde, zapatilak erosi baino lehen, gomendagarria da podologoarengana joatea. Beraz, aldeztu aurretik ezagutzea zer behar duzuen.



Lasterketa egunerako ere gomendio hauek emango dizkizuet:

- ✓ Lasterketa egunean hidratazioa ere oso garrantzitsua da.
- ✓ Lasterketan, jarrai ezazue zuen erritmoa. Ez begiratu eta ez obsesionatu besteek egiten dutenarekin. Kirola ona da, baina bere neurrian.
- ✓ Proba gogorretan ona da digestio azkarreko janaria jatea eta edaria neurtuta beti ere bai.
- ✓ Ikusten baduzue, euria egin dezakeela, eraman zira bat. Segur aski, ondo etorriko zaizue.