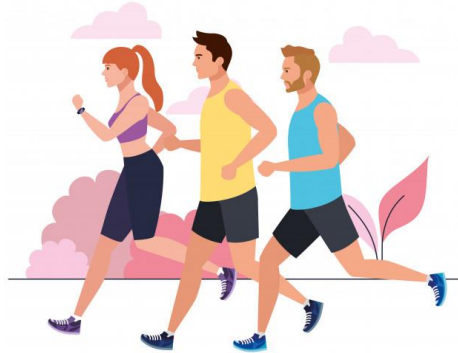


KIROLA EGIN ETA OSASUN ONA IZAN

Atletismo-elkarte bat gara eta ikusi dugu gero eta jende gehiago korrika egitera animatzen ari dela, horregatik aholku batzuk eman nahi ditugu jendea korrika egiten ari denean eroso egoteko. Jarraian hidratazioari, elikadurari eta arropari buruzko informazioa emango dizuegu.



HIDRATAZIOA

Oso garrantzitsua da hidratazioa kontuan izatea entrenamenduetan eta lasterketan. Hidratazio ona ez badaukagu, nekea lehenago iritsiko da eta lesioak agertu ahal dira.

Entrenamenduetan zehar oso inportantea da ura edatea eta gelak eramatea. Kontuan izan behar dugu entramendua motza bada, gelak ez direla hartu behar, baina ura beti eraman behar da. Gela azukre mota bat da, edari-isotoniko bat bezala, eta giharretaraino eta odolerraino iristen da nekea ez agertzeko eta lasterketa bukatzeko.



ELIKADURA

Komeni da dieta sana egitea fruta eta barazkiekin, okela zuriarekin eta zerealekin oreka mantentzeko. Lasterketa baten aurreko gosarian zukuen edo edari isotonikoen bitartez har ditzakegu azukreak, ohetik jaikitzean nahiko desidratatuta egoten garelako eta karbohidratoak ere jan behar dira indartsu egoteko. Gainera, elikagai berririk, elikagai gordinik eta pikantedun janaririk ez hartu. Azukredun postrea hartzea komenigarria da.

