

TIEMPO MUERTO

CONSEJOS PARA HACER BIEN EL DEPORTE

Tras haber realizado un ejercicio de alta intensidad, como puede ser un entrenamiento o un partido de baloncesto, es necesario, para evitar después dolores provocados por el esfuerzo realizado, que la vuelta a la calma se realice poco a poco, con una carrera suave o simplemente caminando.

Igualmente es aconsejable, a la hora de estirar, tanto al inicio como al final de la actividad física, estirar todos los músculos del cuerpo y no sólo aquellos que notemos más cansados. La razón es que el ácido láctico (un subproducto del esfuerzo muscular) se distribuye por todo el cuerpo y al estirar los músculo se ayuda a que el cuerpo lo reabsorba.

Hidratarse durante la práctica deportiva es algo esencial, tanto durante el ejercicio como después del mismo. Es aconsejable tomar agua durante los períodos prolongados de esfuerzo, sin esperar a tener sed.

Importante para nuestra salud es evitar los enfriamientos posteriores a la actividad física. Es necesario por tanto ducharse lo antes posible al acabar la actividad física y sobre todo cambiarse la ropa sudada por otra que esté seca, especialmente la que cubre nuestro tronco, ya que en él están los órganos vitales más importantes.

BAHÍA SAN AGUSTÍN

Revista número 222 - 26 de Enero de 2009

El EBA sigue intratable



El EBA apalizó al Almassera a domicilio

*** Recordamos una vez más que ya ha pasado, con creces, el segundo plazo para pagar la cuota, por lo que rogamos a todos aquellos que aún no lo hayan hecho que lo hagan cuanto antes. También deben abonar el equipaje todos aquellos que son nuevos este año en el club.**

