

CÓMO SAIR MAÑÁ A FACER DEPORTE E NON MANCARTE

Recomendacións dos Monitores das Escolas Deportivas Municipais da Coruña para reiniciar o exercicio ao aire libre.

“Actívate na Rúa” agrupa unha serie de recomendacións elaboradas polas monitoras e monitores das Escolas Deportivas Municipais do Concello da Coruña para aquelas persoas que a partires de mañá sábado retomen a actividade deportiva nas rúas. Estas recomendacións teñen como obxectivo a prevención de todo tipo de lesións.

Como Recomendacións Xerais suxírese evitar o contacto con elementos ou equipamentos urbanos (bancos, pivotes, bolardos, muros etc.). Non hai que esquecer que aínda que vaiamos con protección durante o tempo de saída, poden producirse descoidos que supoñan risco de contaxio e propagación do virus.

Recoméndase facer o quecemento e os estiramientos na casa para evitar tocar calquera elemento urbano e para aproveitar ao máximo o tempo que está permitido saír para a realización do traballo cardiovascular. Convén tamén unha boa hidratación, se é posible, levando un botellín de auga. E, ao chegar a casa, imprescindíbel seguir os consellos de limpeza e desinfección marcados polo Ministerio de Sanidade. Finalmente, e para manter unha hixiene adecuada, unha ducha e cambio de indumentaria ao finalizar a sesión.

VÍDEOS DE APOIO

Propoñémosvos un vídeo con recomendacións prácticas para o quecemento previo e outro para os estiramientos finais, na web da Concellalía de Deportes do Concello da Coruña en <https://www.coruna.gal/deportes/gl/actividades/activatenarua>, e tamén nas redes sociais acorunadeportes.

ORGANIZACIÓN DO EXERCICIO

O quecemento prepara ao organismo para un mellor rendemento, previndo lesións coa activación do sistema musculoesquelético e cardiovascular. Para o quecemento partimos dun traballo xeral de activación de todo o corpo, para terminar cun traballo máis específico de estiramientos dos músculos que van intervir de maneira activa na parte principal do exercicio.

A parte principal da actividade física, o traballo cardiovascular, vai en función do estado de forma no que se estea.

Camiñar a ritmo de paseo, a marcha activa, trotar ou correr, irá en función da nosa condición física actual, combinando distintas intensidades. É bo para quen empeza a correr, combinar a camiñada intensa cuns minutos de trote. Ou para quen ten unha certa forma física, correr 10 ou 15 minutos 3 veces á semana. Ata que se poida ir aumentando en tempo e frecuencia.

Non é recomendable para quen comeza, correr todos os días. É necesario combinalo con outro exercicio para permitir que se recuperen os grupos musculares implicados.

As características do terreo tamén inflúen na intensidade do exercicio. Aconséllase empezar por zonas chairas que faciliten a actividade. O relevo da zona pode ir aumentando a dificultade dos percorridos (unha vez que nos atopemos en mellor forma física) traballando en zonas con distintos niveis de pendente, con costas arriba e abaixo que intensifiquen o exercicio.

Para facilitar a volta á calma faremos uns estiramientos lentos e suaves coa finalidade de liberar tensión e relaxar a musculatura, de forma que poida recuperarse con máis rapidez para a seguinte sesión.

É importante non sentir nunca dor no músculo, senón sentir soamente que o músculo se está estirando e relaxando despois do exercicio; ten que proporcionar sensación de benestar.

Todas estas recomendacións están amplamente desenvolvidas tamén na web municipal de Deportes dentro do programa #ACTÍVATENARÚA