23 Ιουλίου 2013

Καλοκαιρινά αθλήματα: Τι να προσέξετε

Σας αρέσει το θαλάσσιο σκι, το surfing, το κανό ή η κωπηλασία, λατρεύετε το κολύμπι ή τις ρακέτες; Δείτε τι πρέπει να προσέχετε ώστε να αθληθείτε με ασφάλεια και να αποφύγετε τα απρόοπτα

Σε ορισμένα αθλήματα όπως είναι το θαλάσσιο σκι, το surfing, το κανό και η κωπηλασία, επιβάλετε να φοράτε το σωσίβιο σας ώστε να είστε ασφαλείς.

Όταν κάνετε surfing, ιδιαίτερα αν είστε αρχάριοι, αποφεύγετε τα ψηλά κύματα και τους δυνατούς ανέμους που μπορούν να σας απομακρύνουν από την παραλία.

Αποφύγετε να γυμνάζεστε τις πολύ ζεστές ώρες της ημέρας. Προτιμήστε πρωινές π.χ. πριν τις 11 π.μ. ή αργά το απόγευμα.

Μην ξεχνάτε το αντηλιακό σας καθώς μπορεί να ξεχαστείτε με το παιχνίδι και να πάθετε κάποιο ηλιακό έγκαυμα. Φοράτε πάντα το καπέλο σας.

Αν έχετε πρόβλημα με τις αρθρώσεις σας προτιμήστε το κολύμπι. Είναι η πιο ιδανική μορφή άσκησης για όσους αντιμετωπίζουν ορθοπεδικά προβλήματα καθώς είναι η πιο ‘’φιλική’’ με τις αρθρώσεις.

Πίνετε πολλά υγρά καθώς όταν γυμνάζεστε στο νερό, δεν καταλαβαίνετε την ποσότητα των υγρών που χάνει το σώμα σας εξαιτίας της εφίδρωσης και είναι εύκολο να αφυδατωθείτε.

Αν βρίσκεστε σε παραλία, προσέξτε η άμμος να είναι καθαρή από σκουπίδια ώστε να μην υπάρχει κίνδυνος να πατήσετε κάποιο σπασμένο μπουκάλι, κάποιο πεταμένο

αντικείμενο κτλ.

Αποφύγετε να κάνετε οποιαδήποτε δραστηριότητα χωρίς να φοράτε πέδιλα καθώς διαφορετικά μπορεί να κολλήσετε μύκητες ή να πατήσετε κάποιο γυαλί και να τραυματιστείτε.

Μη γυμνάζεστε αμέσως μετά το φαγητό. Όταν το στομάχι σας είναι γεμάτο μεγάλη ποσότητα αίματος κατευθύνεται στο στομάχι για την πέψη με αποτέλεσμα να υπάρχει ο κίνδυνος να νιώσετε ατονία. Φάτε ελαφριά τουλάχιστον δύο ώρες πριν.

Πηγές:pathfinder.gr -iatrica.gr