

# Reglas generales para una buena práctica deportiva

**1** Respetar el principio de carga progresiva. Lo importante de los entrenamientos es que el organismo los asimile

**2** Procurar que la alimentación sea equilibrada y tus hábitos alimentarios coherentes.

**3** No realizar comidas copiosas ni antes ni inmediatamente después de las competiciones ni entrenamientos. Después de comer, la sangre migra al tubo digestivo para asimilar nutrientes, dejando al corazón con una irrigación pobre. Si esto ocurre cuando el corazón se está recuperando de un gran esfuerzo (después de realizar deporte) las consecuencias pueden ser graves.

**4** Calentar los músculos y el corazón antes de hacer ejercicio. No se debe entrenar varios días consecutivos a ritmos cercanos a la frecuencia cardíaca máxima. Esta frecuencia es diferente para cada corredor, y se obtiene de la siguiente fórmula:  
Frecuencia cardíaca máxima =  $220 - \text{edad}$

**5** Tampoco acabar el entrenamiento de forma brusca. Correr suavemente durante cinco a diez minutos es la vuelta a la calma. La recuperación activa después del ejercicio ayuda a metabolizar el ácido láctico

**6** El corazón se contrae y se relaja de manera regular y de forma ininterrumpida. En algunas ocasiones podemos padecer contracciones que irrumpen en la secuencia normal; es decir tendremos una contracción a la que no sigue una relajación. En este caso tendremos una extrasístole. Si en un minuto tenemos 3 o más extrasístoles, hay que consultar a un médico.

**7** Es conveniente prestar especial atención a la hidratación para evitar efectos nocivos derivados del calor y se deberán conocer los primeros síntomas de alteraciones por calor para poner remedio antes de que suceda algo peor: pérdida de sensibilidad, sudoración excesiva, marcha inestable, dolor de cabeza, sensación de náuseas y/o vómitos así como taquicardias anómalas.

**8** La elección del calzado adecuado para cada corredor es fundamental en la prevención de las lesiones del aparato músculo-esquelético, así como no competir con uno nuevo o recién estrenado para evitar rozaduras y ampollas.

**9** En invierno comenzar el ejercicio con chándal o mallas. No olvidar que el calor se guarda por capas.

**10** Tomar las pulsaciones al acabar, al minuto, a los dos minutos y a los tres minutos de finalizar el ejercicio. Es recomendable que a los tres minutos estemos por debajo de 120 pulsaciones por minuto.

**11** Cuando aparezcan las primeras molestias, suspender o reducir la intensidad del entrenamiento. Consultar al médico. Es el momento de actuar, no esperes a tener una lesión importante.

La salud y la vida sana es lo nuestro

**ASISA** 