

7 erros frequentes dos desportistas

Aquilo que faz (ou não faz) enquanto treina pode influenciar a sua saúde e *performance*

ERRO #1

Não aquecer antes de treinar

Um aquecimento de 10/15 minutos é fundamental para preparar o corpo para movimentos mais exigentes.



ERRO #2

Não se hidratar suficientemente

O calor, a humidade, o vestuário e a intensidade do exercício influenciam a sudorese e as necessidades de reidratação. Hidrate-se antes, durante e após o treino.



ERRO #3

Tomar suplementos nutricionais indiscriminadamente

A eventual toma de suplementos nutricionais deve ser sempre orientada por um especialista em medicina desportiva.



ERRO #4

Não comer a seguir a praticar exercício físico

É muito importante hidratar-se e restabelecer os níveis energéticos. Barras de cereais/energéticas, iogurtes ou uma refeição ligeira que inclua líquidos, hidratos de carbono e proteínas são boas opções.



ERRO #5

Não usar calçado adequado ao tipo de atividade física

Usar calçado adequado à atividade física e às características do pé é essencial para prevenir lesões. Aconselhe-se com um especialista em medicina desportiva.



ERRO #7

Não fazer um check-up desportivo se não pratica desporto há mais de 3 meses

O check-up desportivo é essencial para avaliar o seu estado de saúde e ajuda a identificar o risco de lesões e como preveni-las.



ERRO #6

Exercitar em excesso determinadas partes do corpo

Negligenciar alguns grupos musculares pode originar problemas de postura e aumentar o risco de lesões.

