

GIMNASIOS



Cuida la higiene si realizas ejercicios con máquinas, así que has de meter en tu bolsa unos guantes y una toalla./ L. R.

Los imprescindibles en la mochila del deportista

Desde el calzado, hasta el gorro de baño, pasando por las mallas, **ino te dejes nada!**

P. HIDALGO LOGROÑO

El deporte no es un juego, por lo que tan importante resulta la motivación como disponer de una equipación adecuada que proteja de lesiones y facilite imprimir el máximo esfuerzo.

En la mochila del buen deportista, los asesores de Deportes Ferrer aconsejan que sobresalgan unas zapatillas con cámara de aire o con placas de goma interiores para que absorban bien los impactos. Olvídate, por lo tanto, de calzar las zapatillas de paseo que usas habitualmente para caminar por la ciudad. Sobre todo si corres sobre una cinta, practicas aeróbic o realizas ejercicios que exigen mucho movimiento. De lo contrario, el esfuerzo repercutirá negativamente en tu columna. Hacerte con un par de calidad te saldrá por unos 75 euros.

En cuanto al vestuario, elige prendas transpirables que no te dejen el cuerpo húmedo. Hay camisetas de diversos tipos desde 20 € y chándales entre 60 y 70 €. Para las actividades aeróbicas, puedes ponerte unas mallas cómodas de lycra que encontrarás entre 40 y 50 €. Los chicos también tienen la opción de vestir unas bermudas o unos shorts para salir a correr o acudir al centro deportivo.

A los que les guste retar a las máquinas, los especialistas de Deportes Ferrer recomiendan calzarse unos guantes para evitar impregnar de sudor la herramienta. Un par resulta por entre 5 y 10 €. Tampoco dejes de incluir una toalla en el equipo, ya que en estos cen-



Un usuario de la terma de Lobete, con gafas y gorro. /JONATHAN HERREROS

Atiende estos consejos básicos antes de iniciar una actividad

■ Para que tu visita al gimnasio no se vea interrumpida por ninguna dolencia, ten en cuenta los consejos básicos que te brinda desde el Centro de Fisioterapia Las Gaunas el especialista Miguel Moreno.

Si cuentas con más de 30 o 35 años, el doctor hace hincapié en que pases por la consulta de un médico deportivo cada dos años para que te realice un reconocimiento. En caso de que padezcas alguna patología previa o sufras una lesión anterior, acude a un fisioterapeuta para que te explore y prepare un programa de ejercicios específico que te garantice una readaptación deportiva adecuada.

No olvides llevar a cabo un buen calentamiento antes de iniciar cualquier actividad. Éste debe comprender tanto el plano muscular, como el articular y el cardiovascular. También es importante que estires al final del ejercicio, de forma suave, lenta y profunda, y sin dolor.

A su vez, regula la ingesta de agua antes, durante y después de la actividad. La hidratación resulta fundamental para prevenir patológicos en el aparato musculoesquelético.

tros que visita mucha gente resulta fundamental cuidar la higiene. Y si has sufrido alguna lesión o prefieres que la espalda no se resienta al levantar peso, adquiere un cinturón o una faja protectora por un precio medio de 30 €.

¡Al agua, patos!

Si lo tuyo es el chapoteo, la bolsa del nadador debe incluir gorro –los de silicona que impiden que se te moje el pelo ascienden a 4 € y a 2 ó 3 € los de lycra–, unas gafas para evitar el contacto del cloro con los ojos (salen por unos 10 €) y un bañador. Hallarás trajes de baño de todo tipo a razón de entre 20 y 40 €.

Por estas zonas acuáticas transita mucha gente, por lo que mete unas chanquetas que te aislen los pies de los molestos hongos. Un par de goma asciende a entre 8 y 15 €. En las tiendas de deporte encontrarás, a su vez, unos calcetines antihongos muy cómodos por unos 7 €. Los suelen utilizar los niños, aunque se fabrican en todas las tallas.

En el capítulo de 'extras' figura en un lugar destacado el pulsómetro. No es imprescindible, pero el incluir este pequeño instrumento en tu mochila te permitirá tener controlado tu ritmo cardiaco. Así sabrás si el ejercicio que estás realizando resulta adecuado a tu edad y condición. Su precio se eleva a unos 30 €. Porque, por encima de todo, recuerda que no hay que excederse sino realizar un esfuerzo en función de tus capacidades.

Un pulsómetro te ayudará a controlar el ritmo cardiaco en el ejercicio según tu edad