

Jak unikać kontuzji

Autor: orawka - 11/21/2016 20:18

Sport to zdrowie. Jednak intensywny sport to również urazy i kontuzje. Co robić by ich unikać?

Przede wszystkim trzeba pamiętać o zasadniczych sprawach. Uprawiając sport musimy dbać o odpowiednią energetyczną dietę. Przed wejściem na stok trzeba pamiętać o rozgrzewce i ćwiczeniach rozciągających. Oprócz przygotowania fizycznego musimy również pamiętać o psychice. Nie można bać się jazdy bo to pierwszy krok do upadku. W tej tematyce znalazłam ciekawy artykuł „Zdrowie młodego sportowca – jak unikać kontuzji?", wprawdzie dotyczy głównie młodych piłkarzy, ale myślę że jest na tyle uniwersalny że warto go przeczytać <https://zdrowie.enel.pl/> . Zwłaszcza że dotyczy on również medycyny sportowej.

Ten obraz jest ukryty dla gości. Zaloguj się lub zarejestruj aby go zobaczyć.

=====

Odp: Jak unikać kontuzji

Autor: fillip444 - 12/08/2016 10:06

No wiadomo że nikt nie chce mieć kontuzji.

=====

Odp: Jak unikać kontuzji

Autor: joann3365 - 12/11/2016 13:39

Ja staram się trzymać formę cały rok, dodatkowo wybieram trasy średniozaawansowane, by uniknąć kontuzji na trasach „śmierci”

[Detektyw Lublin](#)

=====

Odp: Jak unikać kontuzji

Autor: tronkag - 02/05/2017 01:52

Przydatne informacje

=====

Odp: Jak unikać kontuzji

Autor: qataro - 02/08/2017 16:22

ważny jest też dobry sprzęt, dobrze dopasowany

=====

Odp: Jak unikać kontuzji

Autor: Adella - 03/13/2017 19:11

Sport to ciągle kontuzje. 🟡

Taka jest prawda, ale nie warto się tym stresować. Moje dziecko w sezonie zimowym na biegówkach a w letnim na rolkach i mimo że jest jeszcze stosunkowo małe, to kontuzji zaliczyło sporo, ostatecznie można sobie lub bliskim sprawić takie cuda jak ochraniacze cz kask (ostatecznie ich cena nie jest jakaś wysoka: www.smyk.com/zabawki-gry/sport-i-rekreacja.html) i mieć wrażenie, że przynajmniej staramy się chronić. Ja się już nie stresuje kontuzjami, tym bardziej własnymi.

=====