



4 consejos



PARA MEJORAR TU RENDIMIENTO DEPORTIVO



Una buena nutrición



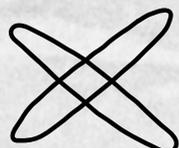
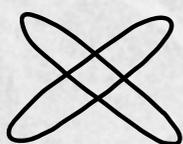
Un buen hábito de descanso



Una correcta hidratación



Estiramientos antes y después de la práctica deportiva



@CLUBMORERES



Una buena nutrición



Utiliza una correcta variedad de alimentos en las cinco comidas del día.



Evita todo tipo de bollería y alimentos con exceso de grasas saturadas y azúcares.



Carbohidratos: cereales, frutas y verduras.



Proteínas: carne blanca, pescado y huevos.



Grasas insaturadas: nueces, aceite de oliva y pescado azul.



Vitaminas y minerales: hierro, vitamina C y vitamina D.

@CLUBMORERES



Un buen hábito de descanso



Horas adecuadas de descanso para un niño de entre 6 y 12 años: 9-10 horas diarias.



Horas adecuadas de descanso para un adolescente de entre 13 y 18 años: 8-9 horas diarias.



Ayuda a estar más activo a nivel físico y mental.



Ayuda a tener una mejor capacidad técnica y táctica.



Ayuda a tener un mejor rendimiento en el campo.

@CLUBMORERES



Una correcta hidratación



Se recomienda entre 2 litros y 2 litros y medio de agua al día de un deportista.



Es importante la hidratación previa, durante y después de la práctica deportiva.



Hidrátate esencialmente de agua y evita cualquier tipo de bebida con exceso de azúcar.



Lleva siempre tu agua personal a los entrenamientos y partidos. Ayuda a la higiene personal.



Ayuda a la mejora de la función muscular, aumenta la energía, aumenta la recuperación y evita las lesiones.

@CLUBMORERES



Estiramientos antes y después de la práctica deportiva



Evita el dolor y provoca la tensión.



Fomenta la rutina de los estiramientos para evitar lesiones y mejorar la flexibilidad, resistencia y fuerza.



Estiramientos antes de los entrenamientos: corta duración para activar el músculo (10 - 15").



Estiramientos después de los entrenamientos: larga duración para relajar el músculo (25 - 30").



Estira después de los entrenamientos tras la ducha, una vez el cuerpo está más relajado.