

10 CONSEJOS PARA EL

XII MEDIO MARATÓN VILLA DE MADRID 2012

MEDICINA DEPORTIVA

1 Planea tu carrera, determina tu ritmo de la primera mitad e intensifica en la segunda.

Resérvate en la primera parte y llegarás en mejores condiciones. **2**

PODOLOGÍA

Utiliza calcetines adecuados y córtate adecuadamente las uñas **5**

Hidrata siempre la piel y controla la transpiración. **6**

NUTRICIÓN DEPORTIVA

Realiza un desayuno completo y un poco más abundante de lo habitual que incluya hidratos de carbono complejos (pan, cereales o galletas), una fuente de proteína (lácteos, fiambre magro) y una fruta... **8**

Recuerda hidratarte antes, durante y después de la prueba. **9**
No pases de largo de los avituallamientos

ENFERMERÍA

3 No estrenes nada (ni camisetas, ni deportivas, etc..) el día de la carrera.

Cubre con apósitos o película protectora específicos tus zonas más sensibles a las rozaduras, tanto en pies, pliegues, pezones, ingles, etc... **4**

FISIOTERAPIA

Haz estiramientos suaves después de la carrera, es más **7** beneficioso reservar el masaje para unos días después.

OPTIMAL HEALTH & PERFORMANCE

Centro Médico del Deporte OHP

No pruebes ningún alimento o **10** suplemento nuevo el día de la prueba.