

Retorno aos treinos: Cuidados e Recomendações

Regressar aos treinos depois de uma temporada de férias, custa e custa muito. Pois sabemos que durante este período aqueles cuidados que costumamos ter, nomeadamente o da alimentação é esquecido com as bolas de Berlim na praia, com os almoços e jantares com os amigos. Tentamos relaxar ao máximo e são muitos os que tem dificuldades em arranjar algum tempo para mexer um pouco e não estar tanto tempo sem fazer algum exercício. Agora no regresso quando começamos a correr ou andar 10 minutos parece que estamos a fazer uma maratona, quando fazemos um abdominal ou uma flexão de braços parece que carregamos uma tonelada.

Vamos lá então regressar de uma forma contínua e equilibrada, para que não haja qualquer tipo de lesões e que possamos fazer sempre com um sorriso nos lábios e pelo prazer que temos em praticar exercício físico. Fazer bem ao corpo e à alma.

- Antes de mais é importante definir objetivos, sejam eles perder peso, correr 10km ou uma maratona. Vamos pensar num plano concreto para retomar aos treinos e para isso temos os nossos instrutores do vosso lado para vos acompanhar.
- Definir os horários de acordo com os nossos centros, fazer planos com um amigo torna os treinos mais eficientes e mais motivadores, pois a companhia faz a diferença, embora no nosso centro, amizades e companhia não irão faltar.
- Vamos voltar a rotina devagar e com muita calma, mesmo que durante os treinos iniciais se sintam tentados a experimental alguns limites, não o devem fazer.
- Saber ouvir o corpo é uma das armas do nosso organismo e temos que confiar sempre no que ele nos diz.
- A época é longa e como tal devemos definir objetivos a longo prazo com metas a curto prazo. Vamos seguir um plano de treinos adequado junto dos vossos instrutores e de forma acompanhada e vão ver que os resultados irão aparecer, mas sem lesões.

Depois dos objetivos definidos, os horários estabelecidos e os vossos centros à vossa espera, apenas precisam de força de vontade e determinação.

A equipa do Jamor já começou e esperamos por vocês.

RODA NO AR



Sandra Teixeira