EST. 1963
ALTA
LABORATORIUM
SPORTOWE PORADY
- NA POCENIE STÓP -

Stopy dźwigają cały ciężar naszego ciała. To od nich wszytko się zaczyna. Nieodpowiednie stawianie stóp może powodować urazy kręgosłupa czy inne dolegliwości.

!

Sportowcy powinni zwrócić szczególną uwagę na ich pielęgnację i dobór odpowiedniego obuwia gdyż urazy mogą przeszkodzić w osiągnięciu oczekiwanych wyników sportowych.

DLACZEGO SPORTOWCY POWINNI DBAĆ O STOPY?

Stopy należy **umyć po każdym treningu**, a następnie **dokładnie osuszyć** ze szczególnym uwzględnieniem przestrzeni między palcami.

po pierwsze

HIGIENA

Buty powinny być odpowiednio **dobrane do uprawianej dyscypliny sportu.** Nie używaj tych samych butów do różnych aktywności.

po drugie

OBUWIE

Mimo, że buty wyglądają na niezniszczone to mogły już stracić swoje właściwości amortyzacyjne itp.

Wymieniaj buty po każdych przebiegniętych **350-800 km.** Aby tego przestrzegać - Zapisuj ile kilometrów zrobiłeś w danej parze butów.

po drugie

OBUWIE

Pamiętaj o odpowiednim rozmiarze. Noszenie zbyt luźnego obuwia prowadzi do odparzeń i otarć; zbyt ciasnego do odcisków i wrastających paznokci.

Ważne jest **odpowiednie sznurowanie sportowych butów.** Poszukaj technik, które pomogą Ci uniknąć dyskomfortu i poprawią twoje osiągnięcia.

po drugie

OBUWIE

Skarpetki powinny być wykonane z materiałów **absorbujących wilgoć i przepuszczające powietrze.** Sprawdzą się te wykonane z **naturanych materiałów np. wełny lub bambusa.** Unikaj bawełny i grubych skarpet.

po trzecie

SKARPETKI

Warto **regularnie usuwać rogowaciejący naskórek** oraz **krótko obcinać paznokcie** aby unikać urazów i pęknięć.

po czwarte

PIELĘGNACJA

Używanie odpowiednich kosmetyków, **zmniejszy ryzyko zakażenia grzbicą** i innymi chorbami skóry. **Dezodorant odświeży stopy** i da uczucie ulgi po ciężkim trenigu.

po piąte

KOSMETYKI

Regularnie nawilżaj stopy aby uniknąć pęknięć i urazów, które spowodują ból i dyskomfort podczas ćwiczeń. Używaj odpowiednich **kremów lub naturalnych olejków.**

po szóste

NAWILŻANIE

Pamiętaj aby dać swoim stopą czas na regeneracje. Po długim biegu pomogą **kompiele ziołowe, w lodzie lub okłady.**

po siódme

ODPOCZYNEK

Rozmasowywanie stóp pomoże uniknąć urazów. Po długim biegu, maratonie czy zawodach pomyśl o **profesjonalnym masażu** uwzględniającym nogi i stopy.

po ósme

MASAŻE

Trenując niektóre dyscypliny, jesteś bardziej **narażony na ryzyko zakażenia grzybicą.** Używaj suszarek do butów narciarskich, klapek basenowych i preparatów antygrzybiczych.

po dziewiąte

PROFILAKTYKA

EST. 1963
ALTA
LABORATORIUM

Treningi bez nadmiernej potliwości stóp

dla sportowców

www.poceniestop.pl

EST. 1963

ALTA

LABORATORIUM

Laboratorium ALTA
ul. Skromna 10
85-681, Bydgoszcz

tel./fax: +48 (52) 341 44 29
e-mail: alta@laboratorium-alta.pl

www.poceniestop.pl