



# Consells per practicar esport aquests mesos d'estiu

[inici centrareport] Quan arriba l'estiu, es fa una mica més difícil seguir amb la rutina d'exercici dels mesos d'hivern. I és que la calor et treu la motivació i moure't es fa una mica més dur. Però hi ha maneres de continuar fent exercici i no deixar que la calor et tregui les forces.

Com explica Oliver Gibson, professor de fisiologia de la Universitat Brunel de Londres, **el millor moment per fer exercici és al matí, quan el sol encara no ha sortit del tot**. Així doncs, si abans t'agradava sortir a córrer a les 11 del matí, ara pots fer-ho a les 7 o 8. D'aquesta manera evitaràs fer exercici durant les hores de més calor, ja que si surts a partir de les 9 del matí, estaràs rebent molta radiació solar i et sentiràs acalorat.

Un altre aspecte que cal tenir en compte és la intensitat de l'exercici. Segons Clare Lobb, fisiòloga principal i líder tècnica de l'Institut Anglès de l'esport, **intentar rendir al mateix nivell que quan no fa calor és absurd, ja que requereix molt més esforç**. Has d'acceptar que els teus temps seran pitjors perquè les circumstàncies ho requereixen, però això no significa que l'exercici sigui menys valuós.

A més, l'espai on practiques l'esport també és molt important. Per exemple, **si estàs acostumat a anar a córrer, podries provar amb algun esport d'aigua com la natació o el surf**. Agafar la bicicleta també és una molt bona opció, ja que gràcies a la velocitat que agafes sentiràs com l'aire et dona una sensació de frescor. I, si estàs acostumat a moure't per la ciutat, pots provar de moure't per la naturalesa, que serà més fresc.

Finalment, **utilitza roba que transpiri adequadament, beu aigua i refresca't sempre que puguis el cap i les mans**, ja que ets més sensible en aquestes àrees. Prova a passar un gel per les teves mans i al voltant del teu cap i coll, així aconseguiràs enganyar al teu cos i fer-lo creure que està més fresc del que realment estàs.

[fi centrareport]