

לשמור על הגוף

חמישה טיפים על איך להימנע מפציעות ולשמור על עצמך

1. חשוב להתנהל כך שאימון הכדורסל הוא חלק חשוב ביום, לא מתאמנים כדרך אגב.
2. כבר מהבוקר יש לתכנן את היום שלך, כך שתגיע לאימון במוכנות גבוהה ולא עייף.
3. תאכל פחמימות כשעתיים לפחות לפני האימון, אל תגיע כבד.
4. תעשה מתיחות בתשומת לב, כך שתמתח את הגוף במדויק באיברים שנמצאים תחת מאמץ באימון. אחרי האימון תשדל לעשות הרפיה לאיברים מתוחים.
5. יש לשתות הרבה במהלך האימון, אך לא יותר מדיי.