

MASTERLAR..Yaş Grubu Sporcuları -02

Kış mevsimi dolayısı ile yaşanan ara vermelerden sonra bahar aylarını yeniden bir başlangıç olarak ele almakta yarar var..Tabii doğrusu kışın da antremanlara olabildiği kadar zaman ayırmak ama demekle olmuyor işte..

Kilo takibinden sonra yapmamız gereken en önemli ikinci aşama kan tahlili değerleri ve kalp durumuna baktırmak olmalı..

Aslında bir Master Sporcunun devam eden antreman ve yarışma sürecinde her altı ayda bir genel bir check-up yaptırmasında büyük yarar var..

Malum..Arabamıza baktığımız kadar kendimize bakmıyoruz.Bu check-up uygulamasını bir alışkanlık haline getirirsek sonrasında daha büyük dertlerle uğraşmaktan kurtuluruz.

Ekte kapsamlı bir check-up listesi var.Hemen hemen her hususu ihtiva ediyor..Geçmişte Yüzme Federasyonu, Güney Afrikada icra edilecek yükselti kampına götüreceği elit sporculardan bu listeyi istemişti.

Bu listedeki tahlil sonuçlarının olumlu olması ve takip altında bulunması, gerek antremanlarda gerekse yarışmalarda kendinize olan güveni arttıracaktır..

Devlet hastanelerinde ve Aile hekimliklerinde bu tahlilleri ücretsiz olarak yaptırabilirsiniz..