

# Scapa de febra musculara!

Articol de: anca axenia

De fiecare data cand te duci la sala cu gandul de "a da gata" aparatele, ar trebui sa te gandesti si la consecinte. Si asta pentru ca vei regreta a doua zi, cand febra musculara se va instala. Febra musculara nu apare numai din cauza suprasolicitarii muschilor, ci si din cauza unei pauze lungi in care nu ai facut prea multa miscare sau in cazul in care nu te incalzești cum trebuie inaintea exercitiilor.

Iti amintesti de orele de sport de la scoala, care incepeau cu cateva intinderi pentru incalzirea muschilor? Nu era o idee prea buna... Indinderea muschilor neincalziti poate avea ca rezultat durere si disconfort muscular.

Specialistii recomanda ca procedura de incalzire "intinderile dinamice", care imita miscarile pe care urmeaza sa le faci. De exemplu, daca vrei sa alergi, incalzirea pentru aceasta activitate fizica este mersul timp de cateva minute. In cazul in care te pregatesti pentru exercitii de sala, incalzirea consta in cateva miscari usoare care imita exercitiile pe care le vei face. Intinderile sunt recomandate dupa fiecare set de exercitii. Daca incluzi cateva intinderi dupa fiecare set de diferite exercitii, poti elimina o mare parte din durerea de a doua zi.

## Calmantele

Durerea musculara se instaleaza in aproximativ 24 de ore de la efectuarea exercitiilor si atinge apogeul dupa 48 de ore. Ibuprofenul este o substanta eficienta in ameliorarea durerii musculare si se gaseste in diverse medicamente calmante. Pentru a-si putea face efectul cat mai bine, ia calmantele chiar imediat dupa exercitiile fizice si continua pana cand durerea musculara dispare.

## Bea multe lichide

Durerile musculare apar deseori din cauza faptului ca muschii nu contin suficient lichid. Este necesar sa bei apa inainte, in timpul exercitiilor si dupa exercitii.

## Masajul

Daca ai timp, rezerva-ti o sedinta la un salon de masaj. Febra musculara se instaleaza cand reactiile chimice care au loc la nivelul muschilor in timpul efortului au ca rezultat o substanta toxica numita acid lactic. Acest efect apare dupa o perioada de sedentarism sau dupa un set de exercitii efectuate fara incalzire. Prin intensificarea circulatiei sangelui, masajul ajuta la eliminarea acidului lactic din muschi si prin urmare la calmarea durerii.

Continua sa faci miscare

Daca durerea este suportabila, fa cateva exercitii usoare. Cea mai buna optiune este sa faci aceleasi tipuri de exercitii care ti-au provocat febra musculara, dar la o intensitate mult mai mica. Executand aceleasi exercitii, vei folosi grupele musculare care sunt afectate de febra musculara, vei intensifica ciculatia sanguina, care va determina eliminarea rapida a acidului lactic din tesuturi.

Taguri articol: febra musculara, exercitii, sport, lichide,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

