

# Ejercicio en verano

En verano debemos tener en cuenta unas precauciones especiales para hacer ejercicio. Si normalmente no hace ejercicio, comience poco a poco: camine, suba escaleras, arregle el jardín, realice trabajos de casa o bricolaje, baje unas paradas antes cuando vaya en transporte público, etc.

## Calor - Hidratación

Es mejor hacer ejercicio en las horas en que el sol es más suave, por la mañana antes de las 10 o por la tarde después de las 5.

- Es mejor que la temperatura sea inferior a 25 grados.
- Utilice crema protectora, gorro y gafas de sol.
- Elija zonas con sombra para hacer ejercicio.
- Evite la polución ambiental por las vías respiratorias.



## Comer

Espere 3 horas para hacer la digestión antes de empezar.

## Beber

Beba un vaso de agua cada 20 o 30 minutos mientras hace ejercicio. Después, beba 1 litro de alguna bebida isotónica.



## Ropa, calzado y material

Lleve ropa amplia, ligera, absorbente, permeable al sudor, de colores claros, materiales naturales y pocas costuras. Utilice gorra. El calzado debe ser: con suelas

consistentes, con gravado, adherente, amortiguador, con talonera reforzada y tobillo estable.

## Calentamiento y vuelta a la normalidad

Es recomendable hacer un calentamiento suave y estiramientos antes de comenzar. Vaya a su ritmo. Para acabar, vuelva a la calma poco a poco, realice estiramientos y relájese.



## Ejercicios frecuentes en verano

### Bicicleta:

Debemos vigilar que la bicicleta frene y tenga las luces bien. Lleve casco y ponga la espalda recta. Vaya por lugares seguros. Vigile con los otros vehículos y los peatones. Evite quedarse frío después de haber sudado.

### Nadar:

Es necesario saber nadar. Entre poco a poco en el agua. En el mar no se tire de cabeza. Póngase crema protectora. Si sufre de los oídos, utilice tapones. Las chanclas le ayudarán a evitar los hongos en los pies. Haga caso de las sensaciones de su cuerpo.

### Caminar:

Es un ejercicio que puede hacer todo el mundo. Sólo debe llevar calzado ancho, cómodo y flexible. Sea consciente de las limitaciones de su forma física y del riesgo de la montaña. Es mejor que vaya acompañado, bien equipado y preparado, para no tener que lamentar accidentes.

