

# Exercici a l'estiu

A l'estiu cal tenir en compte unes precaucions especials per fer exercici. Si normalment no fa exercici, comenci a poc a poc: camini, pugi escales, arregli el jardí, faci feines de casa o bricolatge, baixi unes parades abans quan vagi en transport públic, etc.

## Calor - Hidratació

És millor fer exercici a les hores en què el sol és més suau, al matí abans de la 1 o a la tarda després de les 5.

- La temperatura hauria de ser inferior a 25 graus.
- Faci servir crema protectora, barret i ulleres de sol.
- Triï zones amb ombra per fer l'exercici.
- Eviti la pol·lució ambiental.



## Menjar

Esperi 3 hores per fer la digestió abans de començar.

## Beure

Begui un vas d'aigua cada 20 o 30 minuts mentre fa exercici. Després, begui 1 litre d'alguna beguda isotònica.



## Roba, calçat i material

Porti roba ampla, lleugera, absorbent, permeable a la suor, de colors clars, materials naturals i poques costures. Porti gorra. El calçat ha de ser: amb soles consistents, amb

gravat, adherent, amortidor, amb talonera reforçada i turmell estable.

## Escalfament i tornada a la normalitat

Es recomanable fer un escalfament suau abans de començar i faci estiraments. Vagi al seu ritme. Per acabar, torni a la calma a poc a poc, faci alguns estiraments i relaxi's.



## Exercicis freqüents a l'estiu

### Bicicleta:

Asseguri's que la bicicleta freni i tingui els llums bé. Porti casc i posi l'esquena recta. Vagi per llocs segurs. Vigili els altres vehicles i els vianants. Eviti quedar-se fred després d'haver suat.

### Nedar:

Cal saber nedar. Entri a poc a poc. Al mar no es tiri de cap. Posi's crema protectora. Si pateix de les orelles, utilitzi taps. Les xancles l'ajudaran a evitar els fongs als peus. Faci cas de les sensacions del seu cos.

### Caminar:

És un exercici que pot fer tothom. Només cal que porti calçat ample, còmode i flexible. Cal ser conscients de les limitacions de la nostra forma física i del risc de la muntanya. És millor que vagi acompanyat, ben equipat i preparat, per no haver de lamentar accidents.

