

- Acuda a su médico para realizar una valoración previa antes de iniciar la actividad física y ante cualquier duda, consúltele.



- Evite el espíritu de competición. Busque ejercicios adecuados a sus capacidades.

- Piense en aprovechar el deporte para divertirse y mejorar su salud. Comparta el tiempo de ejercicio para jugar con los amigos y con la familia, o para pensar y reflexionar.



- Evite las condiciones climatológicas extremas. Busque ejercicios alternativos si hace mal tiempo: ejercicio en casa, grupos de baile, natación o acuda a un gimnasio.

- Aprenda algo acerca de su deporte y déjese asesorar por monitores.



- Mejora el estado de salud del corazón al mejorar la circulación sanguínea corporal.

- Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial. En las personas que ya tienen la tensión alta, ayuda a reducirla.

- Ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre, y reduce el riesgo de padecer diabetes.

- Ayuda a regular los niveles de colesterol en la sangre.

- Facilita el control del peso corporal y ayuda a mejorar la imagen personal.



- No olvide realizar el calentamiento y el enfriamiento en sus sesiones deportivas. Es importante descansar lo suficiente y llevar una dieta correcta. Beba líquido a menudo para no deshidratarse.



- Utilice la ropa y el calzado específico para cada deporte.

- Descanse lo suficiente y si un día no se encuentra bien, no entrene.

- Evite el tabaco, el alcohol y los excesos en las comidas.

- Caminar o correr suavemente, nadar o montar en bicicleta son ejercicios adecuados para mejorar la condición física antes de practicar otros deportes.



- Mejora la fuerza y resistencia, aumentando la capacidad para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.

- Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño.



- Ayuda a combatir la ansiedad, depresión y el estrés, y aumenta el entusiasmo y el optimismo.

- En personas de mayor edad, ayuda a retrasar o prevenir las enfermedades crónicas y asociadas con el envejecimiento, proporcionando una mejor calidad de vida.

