

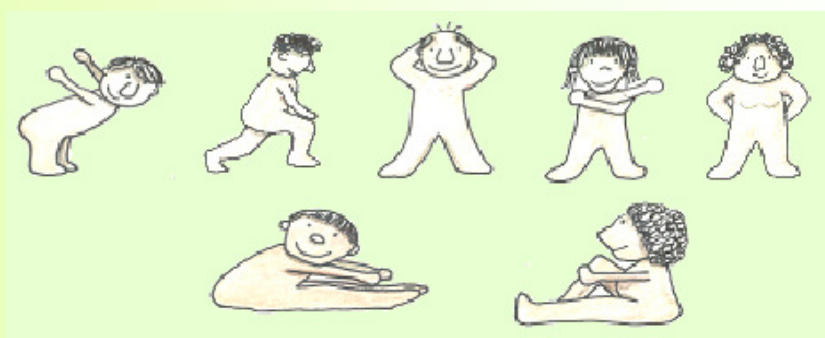
RECOMENDACIONES GENERALES SOBRE EL EJERCICIO FÍSICO

En general se recomienda realizar como base **ejercicio aeróbico**, que le hará respirar más profundo y que su corazón trabaje más (ejercicios como caminar, nadar, montar en bicicleta en llano, tablas de gimnasia de brazos y piernas, carrera lenta...).

Podrá complementar su programa de ejercicios con ejercicios de resistencia o anaeróbicos, con este tipo de ejercicios se trabajan más los pequeños grupos musculares, quizá para comenzar se recomiendan cargas ligeras, haciendo un número mayor de repeticiones.



- **Debe realizar un calentamiento antes de empezar y un enfriamiento cuando haya terminado.** Para el calentamiento, haga de 5 a 10 minutos de ejercicios de baja intensidad, como por ejemplo caminar. Luego, estírese suavemente durante otros 5 a 10 minutos.



- **Después del ejercicio**, repita estos pasos para el enfriamiento.
- Cuando empiece un programa de ejercicios, **aumente gradualmente la intensidad y la duración de las sesiones de ejercicio a medida que adquiera mejor estado físico.**

- **Beba abundante líquido antes, durante y después del ejercicio.** La deshidratación, es un riesgo que hay que evitar, sobre todo en días calurosos y cuando la intensidad del ejercicio es moderada o intensa.



- **Lleve una ropa cómoda y un tipo de calzado con calcetines apropiados**, que no le aprieten, que transpiren y el calzado que sea antideslizante.

