

*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.

- ▶ Cal que la temperatura sigui 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 per les vies respiratòries.



## 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

escalfament suau abans de començar i fer estiraments. Cal anar al nostre ritme.

Per acabar, tornar a la calma a poc a poc i fer estiraments i relaxació.



## Exercicis freqüents a l'estiu

### Bicicleta:

Cal vigilar 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 ens ajuden 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. Cal anar acompanyats, ben equipats i preparats, per no haver de lamentar accidents.



*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 la 1 o por la tarde después de las 5.
- ▶ La temperatura debe ser 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

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

### Ropa, calzado y material

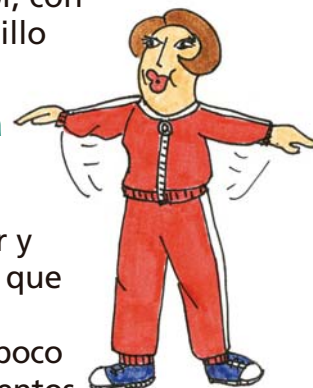
Lleve ropa amplia, ligera, absorbente, permeable al sudor, de colores claros, materiales naturales y pocas costuras. Utilice gorra. El calzado debe ser: con



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

### Calentamiento y vuelta a la normalidad

hacer un calentamiento suave antes de comenzar y hacer estiramientos. Hay que ir a nuestro ritmo. acabar, volver a la calma poco a poco y realizar estiramientos y relajación.



### 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:

Hay que 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 nos ayudan 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. Debemos ser conscientes de las limitaciones de nuestra forma física y del riesgo de la montaña. Debemos ir acompañados, bien equipados y preparados, para no tener que lamentar accidentes.

