

ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE



Practicá actividad física
a conciencia



FACULTAD
DE MEDICINA

Universidad Nacional
del Nordeste

UNNE  SALUD

COMPROMISO SOCIAL + CALIDAD DE VIDA

1 Indumentaria deportiva

En verano: usa ropa liviana y suelta, medias de algodón, zapatillas adecuadas para caminar o trotar. En días de sol, usa gorra. Un pañuelo mojado debajo de la gorra evita la insolación.

En invierno: usa varias "capas" de ropa fina y ventilada (no impermeable)... esto permite desabrigarse progresivamente a medida que entras en calor y que tu transpiración se evapore



2 Entrada en calor

La entrada en calor es fundamental al desarrollar una actividad deportiva.



Camina, pedalea, o trota diez minutos previos al entrenamiento principal. No olvides realizar elongaciones básicas de piernas.

3 Entrenamiento principal

Luego de elongar, comienza tu actividad a un ritmo levemente superior.

Mantené una respiración acompasada con tu ritmo de caminata, respirando por la nariz y espirando por la boca.



4 Elongación final

Elongar al final de tu entrenamiento es tan importante como hacerlo durante la entrada en calor.

Y si sentís en algún momento que tus músculos de pantorrilla o muslos se tienden a contracturarse (calambres), no dudes en parar y elongarlos unos minutos... verás como se relajan y podrás continuar tu actividad



5 Hidratación

Hidratate con agua en forma permanente. El agua no aporta calorías.. no engorda.

No te abrigues con ropa sintética para transpirar más, solo perdes agua no adelgazas más por eso.



Evitá exponerte al sol pleno de 10 a 17hs y a temperaturas extremas.