

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.

