

Consejos básicos para iniciar la práctica de actividad física

- **Antes de comenzar el ejercicio:**
 - **Equipamiento:** Es importante usar la ropa y calzado adecuados. Ropa cómoda, que transpire bien. Calzado que sujete el pie, bien atado y con calcetines. Gorra o pañuelo para el sol.
 - **Hora de salida:**
 - No salgas inmediatamente después de haber desayunado o comido.
 - Evita las horas de mucho calor.
 - **Hidratación:** recuerda beber agua durante el día, para evitar deshidratarte en el momento de hacer ejercicio.
- **Durante el ejercicio:**
 - **Comienza con un calentamiento** de 5 o 10 minutos que prepare tu musculatura para la actividad. Es importante que el calentamiento aumente ligeramente la temperatura corporal y las pulsaciones.
 - **Actividad a realizar:** Elige una actividad acorde a tu capacidad y estado de forma, con o sin desplazamiento.
 - La **intensidad** del ejercicio debe ser progresiva dentro de la sesión y aumentar a medida que vayan pasando los días de entrenamiento. Puedes jugar con cambios de ritmo para evitar el exceso de fatiga.
 - La **duración** del ejercicio aumentará a medida que vayas realizando sesiones.
 - **Vuelta a la calma:** Estiramientos suaves
- **Después del ejercicio:**
 - Una **ducha** con agua templada o fresca.
 - **Hidratación:** Beber agua a lo largo de la hora posterior a finalizar.
 - **Alimentación:** Realizar ejercicio va a aumentar tu apetito, no ingieras mayores cantidades de las habituales.
- Puedes usar alguna aplicación móvil para comprobar la distancia realizada.