



CONSEJOS ANTES DE EMPEZAR SU RUTINA

Para realizar estos ejercicios de la forma más segura posible, debemos tener en consideración una serie de aspectos que a continuación exponemos.

Empezar su rutina de ejercicios

Antes de empezar una rutina de ejercicios debe consultar con el equipo médico. Nunca es demasiado pronto o tarde para empezar sus ejercicios.

Si no está entrenado: empiece por ejercicios ligeros. Salir a pasear o sacar a pasear al perro, puede servir.

Si está entrenado: puede no llegar a su nivel de entrenamiento por la sensación de fatiga o falta de energía. Incremente la cantidad de ejercicio cada día de forma progresiva hasta que llegue a su nivel habitual de actividad.

CONSEJOS PARA EMPEZAR.

- Elija ejercicios con los que disfrute.
- Elija diferentes ejercicios. Algunos deben elevar su frecuencia cardiaca y otros deben trabajar su fuerza y flexibilidad. Los ejercicios de fuerza se deben hacer dos días por semana.
- Incluso sesiones cortas de cinco minutos varias veces al día pueden ayudar a entrenarse.