

PREPARADOS, LISTOS...

Llevas mucho tiempo esperando este momento, parece que pronto podremos hacer ejercicio al aire libre. Tanto si has estado haciendo deporte en casa como si te lo has tomado con calma, sigue estas recomendaciones para volver de forma segura y eficaz.

NO TENGAS PRISA POR RECUPERAR LO PERDIDO

1

La vuelta debes hacerla de forma progresiva. Planifícala como si fuera una pretemporada deportiva y cuida aspectos como el equilibrio entre el entrenamiento y los periodos de recuperación.

CUIDADO CON LAS LESIONES

2

Durante el periodo de confinamiento has sufrido una fase de desentrenamiento, así que tus músculos, articulaciones, etc. necesitan tiempo para adaptarse a nuevos estímulos: volumen de carga, tipo de actividad, intensidad...

ASESÓRATE CON UN PROFESIONAL TITULADO

3

Tanto si ya hacías ejercicio regularmente como si vas a empezar a hacerlo, consulta con un entrenador personal. Este podrá hacer una valoración adecuada, un plan de acción individualizado y el seguimiento oportuno. En la Comunidad de Madrid esta actividad está reservada a profesionales Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte o con el Grado que lo sustituya.

¿HAS PASADO EL COVID-19?

4

Tanto si has sido diagnosticado y has superado la enfermedad como si crees que has podido pasarla, consulta a tu médico para evaluar si estás en disposición de reiniciar tu entrenamiento con seguridad. En todo caso, si tienes síntomas o diagnóstico de enfermedad respiratoria aguda, tienes o has tenido fiebre, tos o dificultad al respirar, no hagas ejercicio.

TOMA PRECAUCIONES

5

Asegúrate de cumplir las medidas vigentes de prevención e higiene establecidas por las autoridades sanitarias. Te sugerimos algunas recomendaciones:

- Desinfecta tu ropa y calzado deportivo al volver a casa.
- Utiliza toalla para el sudor.
- Utiliza tu propia botella de agua.
- Lávate frecuentemente las manos.
- No compartas material deportivo.
- Evita espacios concurridos

DISTANCIA DE SEGURIDAD

6

Respetar las condiciones de práctica autorizadas y mantén siempre la distancia de seguridad recomendada. Al caminar o correr, procura desplazarte de forma paralela o en diagonal respecto a otras personas. Si te colocas detrás, deberías incrementar la distancia de seguridad. Hay estudios que consideran hacerlo incluso 10m.

EVITA CONDUCTAS SEDENTARIAS

7

Recuerda que hacer tu sesión diaria de entrenamiento no compensa el riesgo que entraña para tu salud permanecer periodos prolongados de inmovilidad mientras trabajas o durante tu tiempo de ocio. Consulta nuestras [recomendaciones](#).

8

MÁS INFORMACIÓN [Clica aquí](#) o [aquí](#).

