

## Algunos consejos para la práctica del ejercicio físico:

- Antes que nada, hay que consultar al médico. Principalmente si en la familia hay algún antecedente de enfermedad cardíaca. Una **revisión médica** es el primer paso que hay que hacer antes de practicar ejercicio físico con asiduidad.
- Hay que empezar a practicar ejercicio físico de **manera gradual**.

## ¡Vamos!

- Para acostumbrar al sistema circulatorio, es importante hacer algún **ejercicio con movimientos rítmicos y repetitivos**. Ejemplo: levantar los brazos derecho e izquierdo alternativamente con poca intensidad.
- Hay que **elegir actividades divertidas y apropiadas** para la edad. Los bailes de salón son muy indicados.
- **Vestir con ropa cómoda y calzar adecuadamente** según la temperatura, la humedad y la actividad que se realice.
- Procurar **andar por una superficie regular**, con poco tráfico, bien iluminada y segura.
- **Ir acompañado** siempre resulta más agradable y estimulante. Se mantiene más el ritmo y se ríe más.
- La elasticidad y la adaptación de los músculos al ejercicio disminuyen con la edad. **Hay que calentar un poco antes de empezar** para preparar la musculatura, y no parar de golpe.
- Si el ejercicio dura más de 30 minutos, **no hay que olvidar beber agua cada 15 minutos**. Especialmente si hace calor o la humedad es alta. No hay que esperar a tener sed.

## Excusas

### No hay ninguna excusa para no hacer ejercicio.

Muchas de las personas que no hacen ejercicio dan excusas que son fácilmente rebatibles:

- "No me gusta hacer deporte". Muy bien, pero es que **hacer ejercicio no significa hacer deporte**. Significa tener cuidado de vuestra salud y calidad de vida.
- "No tengo tiempo". De acuerdo, pero para practicar ejercicio físico es suficiente **con 45 minutos dos o tres días a la semana**.
- "Me canso mucho". ¿Por qué? Descartada cualquier patología que provoque alguna anomalía o facilite el cansancio, **cuando se practica ejercicio se comprueba que se tiene más vigor y agilidad**.
- "Me aburro". ¿Cómo es eso? En este caso hay que **cambiar de actividad** o buscarse buenos compañeros.
- "Tengo una enfermedad". ¡Cuidado! Si el médico os desaconseja hacer ejercicio físico tenéis que obedecer, pero hay algunas patologías, como la hipercolesterolemia o la diabetes, que mejoran con el ejercicio. Otras, como la osteoporosis, se ven aliviadas. Siempre se puede encontrar un ejercicio adecuado para cada persona. Ante cualquier problema hay que consultar al médico o al farmacéutico.
- "Soy demasiado mayor". No es verdad, **hay un ejercicio indicado para cada edad y estado de salud**.
- "No hay ningún sitio cerca de casa para hacer ejercicio". Pues hay que buscarlo. **No sólo se puede hacer ejercicio en los gimnasios. Un parque es un sitio ideal**.