



CONSEJOS PARA REANUDAR EL EJERCICIO TRAS EL CONFINAMIENTO

Aunque ahora mismo solo se permite hacer ejercicios individuales en esta fase, siendo el *running* el deporte que más se practica en estos momentos, poco a poco se irá abriendo el abanico. Es importante empezar a movernos para estar preparados para cuando llegue el momento de hacer deporte colectivo.

En definitiva, los consejos que te proponemos para retomar la actividad física tras todo este tiempo son los siguientes:

1. **Comienza saliendo a caminar.** Si eres de los que llevas semanas sin hacer nada, sal simplemente a andar un rato el primer día; ten en cuenta que has estado mucho tiempo parado.
2. **Calienta antes de empezar y estira al terminar.** Tal y como es lógico antes de cualquier actividad físico es aconsejable realizar un correcto **calentamiento** de unos 5 minutos al menos. Al terminar dedica el mismo tiempo a hacer ejercicios de estiramientos.
3. **Márcate unos objetivos realistas.** Si has estado por ejemplo varias semanas sin hacer ejercicios no te propongas en tu primera salida hacer 10 kilómetros. Empieza con 2-3 y ve subiendo la distancia.
4. **Elige bien la franja para hacer ejercicio.** Consulta los horarios en los que puedes salir a hacer deporte y elige. ¿Te cuesta menos salir a correr por la noche o por la mañana temprano?

5. **Varía tus ejercicios, no hagas varios días seguidos lo mismo.** Es decir, procura no salir a correr por ejemplo 3 días seguidos ya que tu cuerpo no está acostumbrado ahora mismo para ello. De hecho, seguramente no lo estaría ni antes del confinamiento. Si hoy sales a correr intenta mañana hacer algo de ejercicio en casa o sal simplemente a andar.
6. **Descansa.** Tampoco es bueno que estés haciendo ejercicio físico todos los días durante una semana. Si lo llevas haciendo de lunes a viernes intenta desconectar sábado y domingo. Tu cuerpo te lo agradecerá.
7. **Cuenta con un preparador físico o entrenador personal si te es posible.** Su figura es importante para que te elabore un plan específico y te haga un seguimiento personal para ver si cumples con los ejercicios propuestos.
8. **Date pequeñas recompensas si cumples los objetivos.** Si después de marcarte tus objetivos durante la semana ves que los has cumplido, date un pequeño capricho durante el fin de semana. Eso sí, sin abusar que sino no habrá valido para nada lo hecho.
9. **Si notas el más mínimo dolor para.** Han sido muchos días sin poder hacer ejercicio por lo que tu cuerpo tiene que acostumbrarse a esta nueva realidad. Ante cualquier tipo de dolencia, para la actividad y acude a un especialista para que vea tu zona afectada.
10. **Es importante cumplir con todas las medidas propuestas por el Gobierno.** Tras un largo confinamiento todos tenemos que ser responsables y actuar según nos indican.
11. **Cuida tu alimentación e hidratación.** Otro de los básicos de un buen deportista, **cuidar su alimentación diaria y beber agua tanto antes, como durante y después del ejercicio físico.**

Estos son solo algunos consejos o *tips* que vienen bien para reanudar tu actividad deportiva

Fuente: <https://padeladdict.com/consejos-retomar-ejercicio-fisico-tras-confinamiento/#.XrFFARMzYk8>