

EJERCICIO FÍSICO ADAPTADO Y DIARIO

Todos los
ESFUERZOS en
ESPIRACIÓN

Adaptar
EJERCICIO a
situaciones
cambiantes sin
detenerlo

Incluir:
-Actividad
cardiovascular
-Ejercicios de
fuerza y
resistencia

Incluir:
-Ejercicios de
flexibilidad
-Ejercicios de
coordinación y
equilibrio

Mucha
HIDRATACIÓN
aunque no haya
sed

CALENTAMIENTO
necesario para
calentar
correctamente los
músculos

Quitarse capas
de abrigo
progresivamente
conforme se entra
en calor

¡¡**NO** quedarse frío:
a la ducha cuanto
antes!!