

## CÓMO HACER DEPORTE EN VERANO

Sol, familia, tiempo libre, amigos... El verano es sinónimo de relax, desconexión y, por qué no, de deporte. Durante estos meses no debemos olvidar lo necesario que es el ejercicio físico para nuestro bienestar. Es más, podemos dar un paso adelante y disfrutar de la actividad física de otra manera: con compañías diferentes a las del resto del año, descubriendo nuevos deportes... Eso sí, siempre teniendo en cuenta que el verano tiene unas condiciones especiales que debemos respetar para que nuestra práctica se desarrolle sin problemas:



### CUIDA LOS HORARIOS

Es normal que durante el estío no queramos perder nuestras rutinas de entrenamiento. Sin embargo, las temperaturas hacen que nos tengamos que olvidar de las horas centrales del día, entre las 12 y las 17h de la tarde. Si estamos en una zona muy calurosa, debemos abrir un poco más esa franja y llevarla entre las 10 y las 20h. Lo recomendado es no hacer deporte siempre que la temperatura ambiente supere los 30 grados. Si vas a realizar deportes al aire libre, donde se acusan mucho más las condiciones meteorológicas, es preferible buscar espacios con sombras y zonas más frescas.



### CÓMO ARRANCAMOS Y CÓMO FRENAMOS

Al igual que sucede en invierno, necesitamos un tiempo para empezar y otro para finalizar nuestra actividad deportiva. Aunque haga calor no podemos olvidarnos del calentamiento. Para evitar lesiones, debemos iniciar el ejercicio poco a poco y no debemos finalizarlo de golpe. Hay que reducir progresivamente el ritmo y al final de la sesión, sea cual sea nuestro deporte, realizar unos minutos de estiramientos.





## CÓMO TE VISTES

Las condiciones meteorológicas, como hemos comentado, no son las mismas así que debemos adecuarnos. Nuestra ropa tiene que tener buena transpiración y ser ligera. Si nuestro deporte es al aire libre debemos usar una gorra que nos proteja de la incidencia de los rayos del sol. Las gafas de sol también pueden ser muy útiles en deportes como el running, el ciclismo, la vela...

## POR QUÉ HIDRATARSE

Aunque esté nublado o nos cuidemos para entrenar en zonas sombrías, en verano el sol siempre nos va a acompañar. Por eso, tenemos que usar protección si no queremos que se reseque nuestra piel, se nos quemé o parezca mucho más envejecida.

Lo primero es elegir un nivel de protección acorde a nosotros y nuestra actividad.

En función del número de factor de protección solar, FPS sabemos cuánto aumenta la capacidad de defensa natural de la piel antes de quemarse. Así la persona que empieza a quemarse a los 10 minutos de estar al sol, con un SPF 15 tardaría quince veces ese tiempo (150 minutos, dos horas y media).



Para un uso correcto aplícatela por toda la zona de piel expuesta al sol unos 30 minutos antes, a no ser que sea de rápida absorción. Vigila que sea resistente al agua en caso de que tu deporte sea acuático. Recuerda que si pasas mucho tiempo de exposición debes volver a darte crema.



## EL ENTRENAMIENTO NO HA ACABADO AÚN

Hemos comentado de la necesidad de estirar antes de acabar el entrenamiento. Pero también es importante nuestra recuperación y nuestro descanso. Hidratarnos a base de agua es adecuado pero, en ocasiones insuficiente. Las bebidas isotónicas con líquidos, sales minerales y azúcares nos ayudarán a recuperar todo lo que perdemos. En cuanto a la alimentación es conveniente consumir alimentos con un gran aporte de líquido como frutas, verduras y hortalizas. Si piensas en espinacas, lechuga, pimiento, remolacha, pimiento... Se te vienen a la cabeza muchos platos muy apetecibles.