

## CONSEJOS PARA UN EJERCICIO CARDIOVASCULAR SALUDABLE

- No olvides que tu organismo debe tener los nutrientes y la energía necesaria antes de realizar cualquier actividad física. Una buena ALIMENTACIÓN es indispensable.
- Comienza la actividad física con un buen CALENTAMIENTO. Mueve las articulaciones y realiza estiramientos de los principales grupos musculares.
- Continúa realizando ejercicios de suelo. Estos bien pueden ser: ejercicios de relajación, de fuerza, ejercicios respiratorios, de espalda, etc... Recuerda que los ejercicios de relajación ayudan a disminuir el ESTRÉS y por tanto, son beneficiosos para nuestro aparato cardio-vascular.
- El ejercicio AERÓBICO también es imprescindible para un buen funcionamiento de nuestro aparato cardiovascular. Camina, nada, anda en bicicleta, pasea por el monte, practica con las máquinas elípticas, etc... Cuanto más desarrollemos nuestra capacidad aeróbica, nuestro corazón más fuerte y sano estará.
- Por último, después de una buena sesión de ejercicio físico, es muy importante estirar bien los principales grupos musculares para que nuestro cuerpo y nuestros músculos no sufran más de lo necesario y tengamos una RECUPERACIÓN óptima.