

Realizar con constancia y regularidad algún tipo de ejercicio físico es una práctica muy ventajosa de cara a la defensa, evolución y recuperación de la salud, al tiempo que mejora el ánimo, la tenacidad y la toma de decisiones.



Debemos practicar deporte a diario, todos y cada uno de los meses durante todo el año, aunque puede ser en verano y primavera cuando sea más apetecible, en tanto que tenemos mejores condiciones climáticas y es más factible efectuarlo en el exterior.

Existe una gran cantidad de ejercicios que podemos practicar y que no requieren grandes destrezas o capacidades deportivas especiales, como pasear, subir y bajar escalones y montar en bici, aunque [leer aquí](#) debemos recordar siempre tener precaución y evitar aquellos instantes del día en los que el sol es demasiado intenso, como por ejemplo las horas punta en calor. Es esencial hidratarse de manera conveniente, amoldando en todo caso la intensidad y el tiempo de duración del entrenamiento a nuestras aptitudes y acorde a la edad y condición física anterior.

Es primordial que sepamos que todas las sesiones de entrenamiento, tanto de gimnasio como las que realicemos por nuestra propia iniciativa, si se comienzan tras un largo tiempo de falta de actividad, tendrán que realizarse de modo progresivo. Cada individuo debe examinar y reconocer las demandas de su actividad o del deporte escogido incluso ya antes de empezar su entrenamiento.