



HIGIENE DEPORTIVA

Antes del ejercicio:

Haber reposado dos horas desde el último alimento.

Llevar a cabo un lavado de manos y mantener recortadas las uñas en manos y pies.

Asegurarse de usar ropa adecuada para la actividad.

Durante el ejercicio:

Mantén junto a ti una toalla para retirar el exceso de sudor.

No olvides realizar un calentamiento del cuerpo al esfuerzo.

¡Tu botella de agua es personal! Al igual que tu toalla.

Después del ejercicio:

Realiza estiramientos o ejercicios de menor exigencia e intensidad.

¡Duchate! Es importante una ducha posterior a una actividad física diariamente.

Lavar de forma rutinaria la ropa después de cada entrenamiento.

Lava los accesorios y equipo de protección recurrentemente, así evitaremos hongos y bacterias.

ELECCIÓN DE ROPA

La ropa debe ser holgada, que no se ajuste demasiado en ninguna zona del cuerpo, de ser transpirable, esta ropa se debe lavar posterior a la actividad física. ¡ No se debe de usar más de una vez!

Teniendo una adecuada higiene logramos:

- ✓ Evitar hongos y bacterias.
- ✓ Tener un mejor desempeño deportivo.
- ✓ Mantener un espacio limpio y agradable.
- ✓ Para un desarrollo físico adecuado.

Es importante destacar:

- ✓ Utilizar calzado idóneo, abrochado adecuadamente y apropiado para la actividad a realizar.
- ✓ Abrigarnos de acuerdo al clima.
- ✓ Utilizar las protecciones requeridas por el deporte.

