

¿Cuál es el mejor deporte para practicar en verano?



Aunque estar en contacto con la naturaleza, tanto al aire libre como en el medio acuático, es muy beneficioso, en esta época se deben tener ciertas precauciones, especialmente las personas que no están habituadas a practicar deporte durante el resto del año.

Al hacer ejercicio, nuestros cuerpos producen calor. Para evitar el sobrecalentamiento, el cuerpo expulsa parte de ese calor mediante la producción de sudor. Si la temperatura exterior es excesiva, la temperatura corporal aumentará pudiendo

provocar deshidratación, quemaduras solares, golpes de calor,... Hay algunos signos de gravedad que requieran atención médica:

- Náuseas o vómitos
- Temperatura corporal alta
- Piel caliente, roja, seca o húmeda
- Pulso rápido y fuerte
- Pérdida de conciencia

Para poder disfrutar el ejercicio de la mejor forma para la salud, es aconsejable:

- Utilizar ropa y calzado adecuados que favorezcan la transpiración
- Comenzar con un calentamiento suave e ir incrementando la intensidad de forma progresiva
- Incorporar ejercicios de fuerza a la rutina habitual
- Reponer líquidos constantemente para prevenir la deshidratación por la pérdida excesiva de líquido con el sudor. Beber agua o bebidas isotónicas antes, durante y después el ejercicio
- Evitar realizar deporte en las horas de mayor temperatura, entre las 12:00 y las 17:00 horas. Lo más conveniente es hacerlo en las primeras horas de la mañana o al atardecer.
- Utilizar protección solar, cremas resistentes al sudor y al agua, gorras y gafas de sol

Entre los deportes de agua que podemos hacer en verano se encuentran:

- Natación. En el agua el peso del cuerpo se reduce y es apto para cualquier persona, incluso embarazadas y personas con problemas osteoarticulares. Es un ejercicio cardiovascular que tonifica espalda brazos y piernas.
- Buceo. Favorece la capacidad cardiorrespiratoria, disminuye el nivel de estrés. No es adecuado para embarazadas ni personas con problemas de oídos, cardíacos o respiratorios.
- Remo. Es un ejercicio aeróbico completo que trabaja piernas, brazos y tronco. Existen diferentes modalidades: llaut, jábega,...
- Surf. Mejora la coordinación, el equilibrio, la tonificación muscular, es un deporte bastante técnico que requiere una preparación previa
- Pádel surf. Trabaja todo el cuerpo y mejora el equilibrio y la estabilidad

Al aire libre podemos practicar entre otros:

- Senderismo. Es fácil de realizar y al alcance de cualquiera. Caminar al menos 45 minutos a un ritmo moderado produce una mejora del sistema cardiovascular. La combinación de la marcha con ejercicios de fuerza, es una excelente manera de mejorar el estado de salud.
- Pádel. Es fácil de practicar, divertido y perfecto para perder calorías. Favorece la tonificación muscular y mejora el sistema cardiovascular.
- Vóley-playa. Además de los beneficios del vóley, el ejercicio en la arena implica un mayor trabajo tanto de piernas como del tren superior.