



CONSEJOS PREVIOS A REALIZAR EJERCICIO

- Caminar es un buen ejercicio, pero no es suficiente. Es necesario mover todas las articulaciones, para que se mantengan lubricadas.
- Busque el momento y lugar adecuado.
- Dedique de 20 a 30 minutos diarios.
- Para conseguir resultados es necesario tener disciplina y establecer una rutina diaria, procurando practicar todos los días a la misma hora, de éste modo, se convertirá en un hábito.
- Póngase ropa cómoda, que le permita realizar el movimiento en toda su amplitud.
- Los ejercicios en posición tumbado, deben hacerse sobre una superficie firme, en el suelo, sobre una alfombra, manta, colchoneta,no sobre la cama.
- Realice los ejercicios lentamente, respirando, cogiendo aire por la nariz cuando comience el movimiento y echándolo por la boca lentamente.
- El dolor siempre es el límite, no fuerce el movimiento.
- Disfrute del ejercicio y hágalo con ganas, le ayudará.
- Si es contante, le sorprenderá la vitalidad y el bienestar que consigue, su espalda y resto de articulaciones se lo agradecerán.
- Es aconsejable terminar la sesión con una relajación, quedarse tumbado/a, taparse con una manta y respirar tranquilamente.