

Salir a correr

CONSEJOS BÁSICOS

educa.jccm.es
deportes.castillalamancha.es



Castilla-La Mancha

MUÉVETE EN LA CALLE

#MueveT_CLM

El Gobierno ha permitido la realización de actividad física de manera individual.

Ten en cuenta las siguientes consideraciones

SEGURIDAD

Respetar en todo momento las normas decretadas por el Gobierno en cuanto a la realización de actividad física.

ANTES DE SALIR

Prepara con antelación el material necesario: calzado y ropa adecuada, gafas, gorra...
Planifica un recorrido que sea lo más seguro posible y que se adapte a tu nivel físico.
Informa a familiares y/o amigos del recorrido elegido.
No olvides llevar un teléfono móvil para estar localizable ante cualquier emergencia.

ADEMÁS... DEBES TENER EN CUENTA

La parte inicial de la salida debe ser suave, con ello conseguirás unas mejores sensaciones y te ayudará a prevenir lesiones.
Utiliza un ritmo de carrera que te resulte cómodo en función del recorrido elegido.
Cuando finalices la actividad no te olvides de hidratarte y de realizar una rutina de estiramientos como la que te proponemos.

