

Precauciones con actividad física



TALCA. Las Fiestas Patrias en nuestro país se caracterizan porque se genera un desajuste, tanto en la alimentación como en el ejercicio, es por esto que, tras su término muchas personas quieren realizar repentinamente actividad física.

La académica del Programa de Deportes de la Universidad de Talca, Macarena Aceituno, entrega recomendaciones al respecto. "En primer lugar no se debe intentar imitar a alguien que ya se ejercita, ya que esto puede traer lesiones", indicó. El ejercicio para quien nunca ha practicado algún deporte debe iniciar con actividades como una caminata más rápida o ejercicios como abdominales o sentadillas, que involucran los grupos musculares más grandes, recomendó la profesora.

De acuerdo con la experta, en esta época es común que las personas se lesionen las rodillas o tobillos debido a que salen a correr distancias largas por tiempos muy prolongados o comienzan a jugar fútbol sin la preparación adecuada.

Por ello, la docente de la UTalca aconsejó combinar trabajo muscular con aeróbico, "pero sin desesperarse, no querer hacer todo enseguida, sino que sea algo progresivo".