

BENEFÍCIOS DA CAMINHADA DIÁRIA

CAMINHADA É UMA DAS ATIVIDADES FÍSICAS MAIS SIMPLES E FÁCIL DE SER REALIZADA. ESTUDOS COMPROVAM QUE ESTE EXERCÍCIO, REALIZADO REGULARMENTE, DURANTE PELO MENOS 30 MINUTOS, REDUZ EM ATÉ 30% O RISCO DE ATAQUE CARDÍACO E EM 45% A PROBABILIDADE DE INFARTO EM PESSOAS IDOSAS.

VENHA
PARA O
CAMINHO
CERTO

UCC Vendas Novas

Roupas leves: o ideal é usar roupas que mantêm o corpo aquecido, mas que sejam confortáveis e leves. Dessa forma, com o aumento da temperatura corporal, fica mais fácil remover os agasalhos. Roupas mais coladas ao corpo, como segunda pele, costumam proteger melhor do frio.

Aquecimento aeróbico: no frio, prime ainda mais pelo alongamento e aquecimento, para que os músculos e articulações fiquem devidamente preparados para realizar o exercício físico, esse cuidado minimiza o risco de ocorrer lesões musculares. Durante e depois do aquecimento mantenha a respiração nasal, para que o ar gelado entre filtrado e mais aquecido nos pulmões.

Alimentação: alimentar-se antes da prática de exercícios físicos é fundamental, afinal o organismo necessita de energia para chegar até o fim do treino. No inverno, esse cuidado deve ser intensificado, já que o corpo exige mais para se manter aquecido. Entre os alimentos ideais para o pré-treino estão os pães integrais, ovos e frutas.

Hidratação: não apenas em dias quentes é preciso hidratar o corpo. Mesmo sem estar com sede, é fundamental beber líquidos antes, durante e depois das atividades aeróbicas. É mais difícil perceber durante o inverno, mas o suor provocado pelos movimentos pode levar o corpo à desidratação.

Respiração: respire corretamente, inspirando pelo nariz e expirando pela boca.

Após o exercício: não fique com a roupa molhada de suor, troque-a por uma seca e procure aquecer o interior do corpo com bebidas quentes, como chá.