

Consejos para un atleta veterano



Autocontrol

Cumplimos años y nuestro organismo pierde facultades, así que no te exijas tanto. ¡Lleva tu edad con orgullo!



Prevención

Haz una prueba de esfuerzo para asegurarte de que estás en forma. ¡No te saltes ninguna revisión médica!



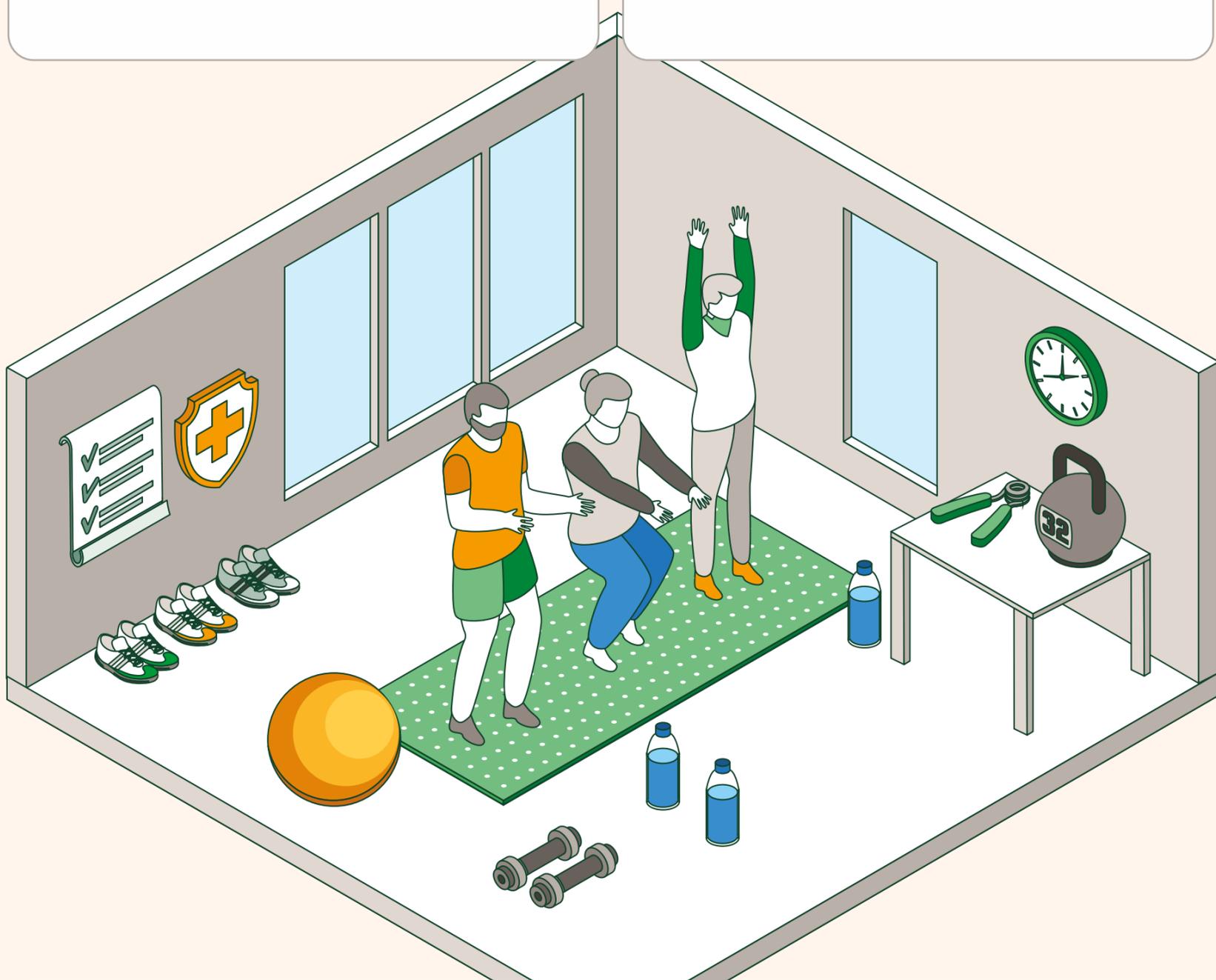
Dieta

Cuida mucho tu alimentación porque cada año cuesta más digerir ciertos alimentos. Una dieta variada es fundamental.



Seguridad

Cuida las superficies sobre las que corres y mantén tu material deportivo, sobre todo el calzado, en perfecto estado.



Tiempos

Es importante respetar los descansos, los calentamientos y los estiramientos.



Salud

¡Huye de los medicamentos prohibidos! Con los años el hígado y el riñón van perdiendo eficiencia.



Precaución

Ante cualquier receta de tu médico, recuérdale que eres deportista en activo.



Intensidad

Los entrenamientos cambian en función de la edad. Consulta a un entrenador que te lo personalice.