

Equipamento para a Prática de Actividade Física

Antes de iniciar um Programa de Marcha ou qualquer outro programa de Actividade Física, deverá ter sempre presente que a utilização de **equipamento apropriado** à actividade em questão, **permite não só aumentar o seu bem-estar e conforto como também prevenir algumas lesões.**

A pensar nisto, deixamos alguns aspectos a considerar na escolha do seu equipamento e algumas dicas acerca de como o utilizar.

CALÇADO

De uma forma geral, opte por sapatos desportivos leves, flexíveis, que facilitem a transpiração e com apoio forte no calcanhar (para maior estabilidade e controlo do movimento). Substitua o calçado com alguma regularidade (o calçado próprio para caminhada/corrida deteriora-se ao fim de 6/12 meses de uso constante). Neste caso particular, a consulta prévia de um especialista em Exercício e Saúde pode ser importante.

VESTUÁRIO

- Opte por tecidos leves e transpiráveis, como o algodão. Na maioria dos casos – especialmente nas estações mais frias do ano - a utilização de duas camadas de roupa é recomendável, de forma a poder tirar uma delas com o aumento da temperatura e voltar a vesti-la no momento de retorno à calma. O objectivo não é apenas a maior comodidade na realização da actividade mas também a prevenção de gripes, insolações ou outros estados clínicos limitativos de uma actividade física regular.
- Em relação às meias, opte pelas que lhe proporcionam um bom ajuste ao pé, com poucas costuras e de material respirável (de preferência em algodão).
- Para a cabeça, leve um boné nos dias de sol ou um casaco com capuz impermeável/chapéu para os dias de chuva.

OUTROS ACESSÓRIOS

- Pedómetro (para contagem de passos dados por dia).
- Cardíofrequencímetro (permite um controlo preciso da frequência cardíaca e das calorias gastas).
- Bolsa de cintura com porta-garrafa (para actividades ao ar livre de maior duração).