



Deportes Individuales

ARTES MARCIALES



De esto **NO** te tienes que olvidar:

LOS BENEFICIOS

1

Las artes marciales aportan a nuestro organismo **fuerza, velocidad, mejora propioceptiva** implicada en el equilibrio y control espacial.

2

La **capacidad de superación**, de mejora personal, de **concentración** y **atención**, se consiguen a través de las distintas técnicas físicas para el **aprendizaje de movimientos de defensa y ataque** y en la adquisición del ritmo en los mismos.

3

Accedes al círculo un desarrollo completo **cuerpo-mente-espíritu** que los "maestros" aplican y enseñan para mejorar la calidad de vida.



Utiliza **GUANTES y MASCARILLA**.

Lleva **BOTIQUÍN**.

MÓVIL con batería.

ESTORNUDA en el pliegue del codo.

LAVA TUS MANOS frecuentemente.

Adecúa tu material deportivo a la meteorología.

Respetar las **NORMAS DE TRÁFICO**.

Cuida el **MEDIO AMBIENTE**.

Protégete del **SOL**.

No practiques artes marciales nada más **TERMINAR DE COMER**.

Si sientes malestar, tienes fiebre, tos... **INTERRUMPE LA ACTIVIDAD**



CALIDAD DE VIDA

Siempre una **dieta equilibrada, hidratación** frecuente durante todo el día, proporciónate calidad y horas de sueño, muévete cada dos horas.

Nos preparamos...

Revisa tu material:

zapatillas, material y ropa específica de la modalidad elegida.

Planifica la zona:

Elige un espacio o zona acotada en la que puedas entrenar cómodo, que te permita moverte sin obstaculizar el paso.

Infórmate y respeta los horarios que establezca tu municipio para salir y practicar deporte.

(para hacer ejercicio al aire libre)

— • Cuando hayas terminado • —



No entres con el calzado de la calle.



Lávate las manos.



Date una ducha.



Echa tu ropa a lavar.