

Primero debería hacerse una evaluación medica para establecer cual su estado de salud. Con la aprobación de su médico puede matricularse en cualquiera de los Sistemas que se imparten en nuestra escuela considerando que cada Arte Marcial tiene exigencias diferentes.

Al comenzar la práctica debe tener presente que el nivel de exigencia al hacer los ejercicios debe ser ajustado a su condición física, no debe excederse, debe descansar cuando lo necesite y mantenerse hidratado. Si antes practicaba un arte marcial o realizaba alguna actividad física, y quiere volver a retomar el entrenamiento, debe tener presente que tiene que ir poco a poco hasta volver a recuperar el nivel físico, ya que en estos casos es cuando se producen mayor cantidad de lesiones.

Las claves son ajustar el nivel de exigencia, usar le sentido común, no excederse y ser regulares. Sin práctica regular no se puede progresar en las Artes Marciales.