

Recomendaciones a la hora de usar los juego extremos.

- Es indispensable que las personas que sufran algún tipo de problema cardiaco, de hipertensión, de tiroides, psiquiátricos, con cirugías recientes, convulsiones, y mujeres embarazadas se abstengan de subir a alguno de los juegos extremos.
- Hacernos un chequeo médico previo para conocer nuestro estado de salud, en especial si tenemos sobrepeso o alguna enfermedad al corazón, que por la intensa carga emocional podría producirnos un infarto.
- Así mismo, hay que preparar nuestro cuerpo y mente para asumir el reto. Por un lado, alimentándonos con muchas proteínas y haciendo ejercicios para aumentar la fuerza en los músculos. Y por el otro, encontrando la manera de estar más relajados. Por ejemplo, masajeando nuestro cuello y hombros para disminuir la ansiedad.