

Ejercicios para gozar de una buena salud

Publicado el: 02-04-2018

El ejercicio regular es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud. Tiene muchos beneficios, incluyendo mejorar su salud general y aptitud física, y bajar su riesgo de muchas enfermedades crónicas. Hay muchos tipos diferentes de ejercicio. Es importante que elija los tipos adecuados para usted. La mayoría de las personas se benefician de una combinación de ellos:

- **Actividades aeróbicas:** Aumentan la respiración y la frecuencia cardíaca. Mantienen el corazón, los pulmones y el sistema circulatorio sanos y mejoran su condición física general. Ejemplos incluyen caminar a paso ligero, trotar, nadar y andar en bicicleta
- **Actividad de fuerza:** Estos ejercicios fortalecen sus músculos. Algunos ejemplos son el levantamiento de pesas y el uso de banda elásticas
- **Ejercicios de equilibrio:** Estos pueden hacer más fácil caminar sobre superficies irregulares y ayudar a prevenir caídas. Para mejorar su equilibrio, pruebe el tai chi o ejercicios como estar de pie en una pierna
- **Ejercicios de flexibilidad:** Estiran los músculos y pueden ayudar a que su cuerpo permanezca relajado. El yoga y hacer estiramientos puede hacer que sea más flexible

Incluir el ejercicio regular a su día a día puede parecer difícil al principio. Pero usted puede comenzar lentamente y dividir su tiempo de ejercicio en bloques. Incluso hacer 10 minutos a la vez está bien. Usted puede avanzar de a poco hasta hacer la cantidad de ejercicio recomendada. La cantidad de ejercicio que necesita depende de su edad y salud.

Otras cosas que usted puede hacer para sacar el máximo provecho de sus entrenamientos incluyen:

- Elegir actividades que trabajan todas las partes del cuerpo, incluyendo sus músculos centrales (músculos alrededor de su tronco y pelvis). La fortaleza de sus músculos centrales mejora el equilibrio y la estabilidad y ayuda a prevenir lesiones en la parte baja de la espalda
- Elegir las actividades que disfruta. Es más fácil que el ejercicio sea una parte regular de su vida si se divierte haciéndolo
- Ejercitarse con seguridad y con el equipo apropiado para prevenir lesiones. Además, ponga atención a su cuerpo y no exagere
- Póngase metas. Las metas deben desafiarle, pero también ser realistas. También es útil recompensarse cuando las alcance. Las recompensas podrían ser algo grande, como nuevo equipo de entrenamiento, o algo más pequeño, como entradas al cine

Fuente: <https://netsaluti.com>