

Ejercicios de peso y calentamiento para niños y adolescentes

Publicado el: 12-06-2018

El ejercicio de peso ayuda a formar huesos y son particularmente útiles para estos fines. Los ejercicios de peso incluyen cualquier actividad en la cual sus pies y piernas tienen que cargar su propio peso. He aquí algunos ejemplos de ejercicios de peso que pueden ayudar a fortalecer los huesos:

- Caminar
- Correr
- Saltar la cuerda
- Bailar
- Subir escaleras
- Trotar
- Baile aeróbico
- Escalar
- Patinar en formación/patinar sobre hielo
- Deportes de raqueta, tales como tennis y racquetball
- Deportes en equipo tales como futbol, baloncesto, hockey de campo o pelota.

Antes de comenzar cualquier tipo de actividad física, es importante realizar ejercicios de calentamiento para hacer que fluya sangre adicional a través de los músculos y crear suficiente abastecimiento de oxígeno. Los ejercicios de calentamiento también ayudan a lograr que la actividad sea más productiva y ayudan a reducir la posibilidad de lesiones, dolores y molestias musculares debido a demasiado estrés en el cuerpo. Los ejercicios de calentamiento pueden incluir trotar en un mismo lugar, una caminata enérgica, saltar o estirar el cuerpo durante 10 minutos. He aquí algunas rutinas de calentamiento simples que sugiere la Dra. Laura Tori, Presidenta del Departamento de Ortopedia del Centro Médico Nacional para Niños. Niños y adolescentes pueden usar estas rutinas para preparar sus cuerpos para cualquier tipo de deporte o actividad física:

Estirar la entrepierna

Párese y comience a balancearse sosteniéndose en la pared o silla. Doble una pierna por detrás y agárrese el tobillo. Sostenga esa posición durante 15 segundos. Luego repita el ejercicio con la otra pierna.

Trote en un lugar

Trote en un lugar, sin desplazarse, durante un minuto. Hágalo levantando sus piernas todo lo alto que pueda hacia su pecho.

Tocarse los dedos de los pies

Párese, doble la cintura hasta tocarse la punta de los dedos de los pies, sostenga esa posición durante 15 segundos.

Estiramientos laterales

Párese, doble su cuerpo hacia un lado y estire el brazo opuesto sobre su cabeza. Sostenga esa posición durante 15 segundos. Repita hacia el otro lado del cuerpo.

AVISO LEGAL

Toda la información que se brinda en esta nota está destinada al conocimiento general. En ningún caso sustituye el asesoramiento de un médico. No olvide consultar a su médico ante cualquier duda que pudiera tener con relación a su estado de salud.

Fuente: <https://netsaluti.com>