

Descubre la Importancia de Calentar Tu Cuerpo Antes del Ejercicio

Ahora, un Minuto de Salud. Antes de salir a correr, usar la caminadora o levantar pesas, debes hacer primero un calentamiento. El calentamiento antes del ejercicio aumenta tu flexibilidad, tu oxígeno y la circulación de sangre a tus músculos, y baja tu riesgo de una lesión durante el ejercicio.

Trata de hacer 5 a 10 minutos de calentamiento. Entre más intensa la actividad física, más el calentamiento. Para el calentamiento, haz el mismo ejercicio más lentamente al inicio. En unos minutos, aumenta tu frecuencia cardíaca y tus respiraciones y esto te ayuda a que transformes el oxígeno a tus músculos activos.

Así que mientras calientas tu cuerpo, hace la transición a un uso más eficiente de oxígeno, y te sentirás más cómodo. Igual que el motor de un carro, tu cuerpo necesita un poco de tiempo al inicio para que pueda operar a niveles pico. Toma el tiempo para calentarte antes del ejercicio.