

Componentes Clave del Ejercicio

Tener buena condición física es bueno para todos. Siendo activos, haciendo ejercicio, ayuda a mantenerte saludable, a controlar tu peso, mejora tu equilibrio y evita que te lastimes.

Aquí tienes 4 elementos clave que ayudan a completar tu plan de buena condición física. Un plan completo incluye actividades que benefician todo tu cuerpo, para mantenerte en buena condición y estar saludable el mayor tiempo posible.

Uno: La actividad cardiovascular, o simplemente "cardio", con frecuencia referida como actividad aeróbica, fortalece tu corazón y pulmones. Las actividades cardio hacen que respires más fuerte y tu corazón late más rápido.

Con el tiempo, el cardio hace mucho por tu cuerpo.

Puede reducir tu presión arterial, nivel de colesterol, nivel de azúcar, grasa corporal, ansiedad, depresión y fatiga.

Dos: Entrenamiento de fuerza o resistencia. Resistencia es cuando usas pesas, bandas de ejercicio, equipo o haces ciertos ejercicios con el cuerpo que fortalecen más tus músculos.

Estos se fortalecen más cuando los usas. Los músculos sanos ayudan a proteger tus articulaciones, reducir el estrés y a construir huesos más fuertes.

Tres: Estiramientos para la flexibilidad. La flexibilidad es poder mover tus articulaciones y músculos en todo su rango de movimiento. Estira todos los grupos principales de músculos. Estos incluyen los brazos, la espalda, la cadera, la parte delantera y trasera de tus muslos y las pantorrillas. Conforme te vuelves más flexible, será más fácil alcanzar cosas en lugares altos, ver debajo de la cama y hasta abrocharte los zapatos.

Cuatro: Equilibrio.

El equilibrio se define como la habilidad de controlar la posición de tu cuerpo de manera segura. El equilibrio es algo que puedes mejorar a cualquier edad. El entrenamiento incluye algo sencillo como pararte en un pie por unos segundos o caminar en línea recta.

Hay personas que usan, tai-chi, yoga y qi gong para ejercitarse su equilibrio. Teniendo buen equilibrio puedes evitar caerte o lastimarte.

Hay actividades que incluyen más de un tipo ejercicio. Algunos ejercicios aeróbicos como nadar o andar en bicicleta también refuerzan los músculos.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Componentes Clave del Ejercicio

La actividad moderada es segura para la mayoría de las personas. Lo mejor es consultar con tu doctor antes de iniciar mayor actividad, especialmente si no has sido muy activo por un tiempo o tienes problemas de salud.

No importa cuál actividad elijas, la meta es que el ejercicio se vuelva un hábito, una parte normal de tu vida. La clave es encontrar la actividad que te guste. Si la disfrutas, será más probable seguir haciéndola, lo que es bueno para tu cuerpo y salud en general.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

