

Mantenerse activo a medida que envejece



Descripción general

La actividad física es buena para todos, pero es especialmente importante a medida que envejecemos. Puede prevenir enfermedades y lesiones. Y puede hacer que se sienta bien y piense con claridad. Los siguientes son algunos consejos para mantenerse activo a medida que envejece.

Hable con su médico

Antes de comenzar un nuevo plan de ejercicios (o cambiar el actual), hable con su médico. Ve a si tiene algún problema de salud que pudiera hacer que algunos ejercicios le causen daño. Su médico puede ayudarlo a elegir un plan de ejercicios que sea adecuado para usted.

Ejercicios aeróbicos

Si es principiante en cuanto al ejercicio, comience despacio. Elija ejercicios que hagan que su corazón lata más rápidamente. A eso le llamamos actividades "aeróbicas". Caminar, bailar, nadar o trabajar en el jardín son buenos ejemplos. Será conveniente que comience con diez minutos de actividad aeróbica en la mayoría de los días. Vaya aumentando gradualmente hasta llegar a treinta minutos.

Ejercicios de fortalecimiento

También será conveniente que incremente su fuerza. Por lo tanto, algunos días a la semana, trate de levantar pesas o de usar bandas de resistencia. Exhale cuando levanta el peso. Inhale mientras lo baja.

Ejercicios de equilibrio

Y no se olvide del equilibrio. Tres o más días a la semana, haga algunas actividades de equilibrio. Haga equilibrio sobre un pie. Practique levantarse de la silla sin usar sus manos. Puede ser conveniente participar en una clase de yoga. O, pruebe con tai chi. Esas son maneras excelentes de mejorar el equilibrio.

Conclusión

Con un poco de esfuerzo, usted puede disfrutar de los beneficios de salud de un estilo de vida más activo.