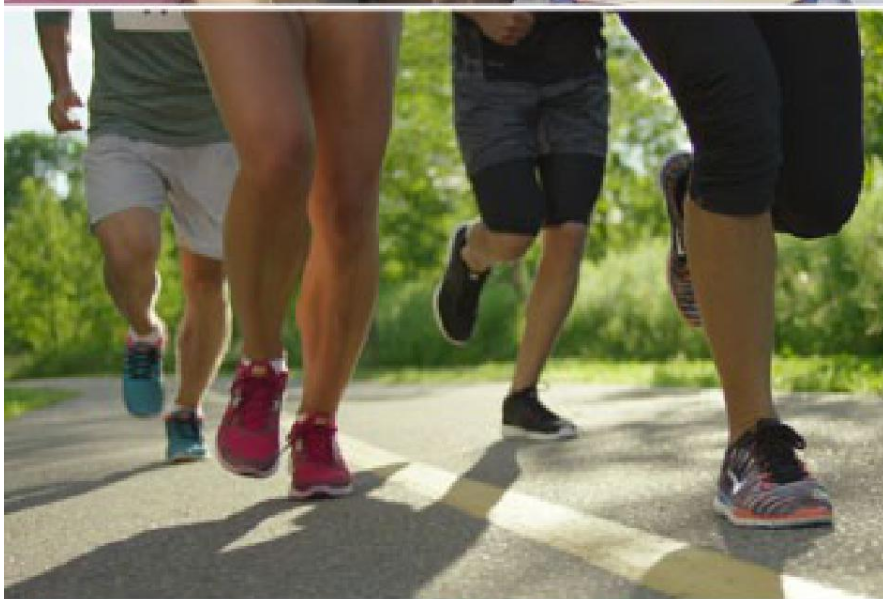




¿Qué ejercicio es adecuado para usted?



Descripción general

Usted sabe que necesita hacer más ejercicio, pero se siente indeciso. ¿Debería asistir a un gimnasio? ¿Ir a la piscina local? ¿Qué tal una clase de aeróbicos? Existen tantas maneras de hacer ejercicio, y simplemente no sabe cuál es la más adecuada para usted. Por tanto hablemos acerca de algunas formas para elegir.

Hable con su médico

Ante todo, sea prudente. Algunos ejercicios no son buenos para personas que tienen ciertas afecciones. Por lo tanto, antes de comenzar cualquier plan de ejercicios, hable con su médico y asegúrese de no estar poniéndose en riesgo. Se alegrará de haberlo hecho.

¿Qué es lo que desea lograr?

Decida qué es lo que desea lograr. ¿Busca mejorar su resistencia? ¿Su fuerza? ¿Su equilibrio? ¿Su flexibilidad? ¿Desea entrenarse para una maratón, o simplemente busca mejorar su estado físico en general? Diferentes ejercicios tienen diferentes beneficios. Por ejemplo, el jogging ayuda a tener resistencia, pero el tai chi mejora la fuerza y el equilibrio. Por eso, decida qué es lo que desea mejorar y luego pregúntele a su médico qué ejercicios le ayudarán a lograr sus objetivos.

¿Qué es lo que le gusta?

Luego, asegúrese de elegir algo que disfrute. Y piense en forma creativa. Si no le gusta caminar, pruebe con una clase de baile. Si no le gusta la idea de hacer ejercicios en un gimnasio, puede intentar con bandas elásticas en casa. La clave es elegir una actividad que no se sienta como una tarea para usted. Y si puede conseguir que un amigo se le una, eso será aun mejor.

Conclusión

Y finalmente, si intenta con algo y decide que no le gusta, no se frustre. Pruebe con otra cosa. ¡Hay tantas maneras de agregar actividad a su vida! Con un poco de esfuerzo y algo de prueba y error, puede encontrar el ejercicio adecuado para usted.