

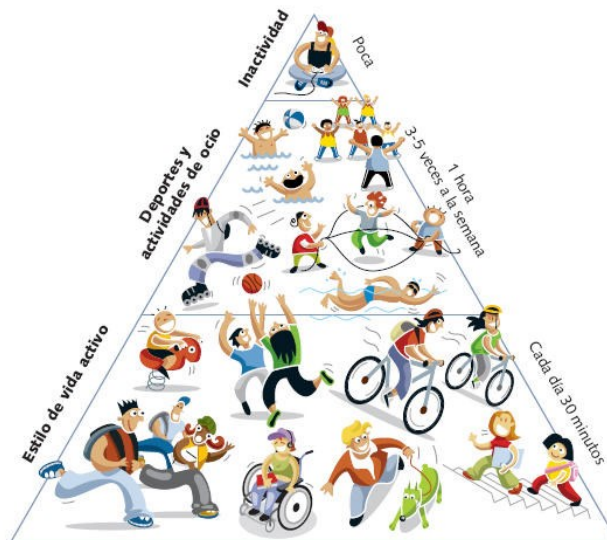
Beneficios de la Actividad Física

- ◆ **Previene** cardiopatías, diabetes y cáncer.
- ◆ **Disminuye** el colesterol LDL (malo).
- ◆ **Aumenta** el colesterol HDL (bueno).
- ◆ **Quema calorías**, ayudándole a perder su peso o a mantenerse en el peso ideal.
- ◆ Aumenta la **vitalidad**, incrementa la resistencia a la fatiga.
- ◆ **Mejora la imagen** que usted tiene de si mismo.
- ◆ Ayuda a **combatir la ansiedad**, la depresión y el estrés.
- ◆ Mejora la **tonicidad de los músculos**.
- ◆ Mejora el sueño y **ayuda a relajarse**.



No siempre "mas"...
Es sinónimo de "mejor"

¡¡¡No lleva
mucho tiempo!!!



No Necesitas Aparatos
No Necesitas una Pista Especial
No Necesitas un Gimnasio
Solo Ganas de Sentirte Bien

Tu Puedes
Hacerlo...

Para vivir con
Salud,
Muévete 30
minutos
diarios...



La Actividad Física es
Salud

Actividades que podemos realizar...

- ♦ **Camine 30 minutos diarios** (varíe la intensidad según su condición física).
- ♦ Tomar clases de **ejercicios aeróbicos** (**Nadar, Patinar, Trotar, Bailar, etc.**).
- ♦ **Andar en bicicleta** al aire libre o usar una bicicleta estática.
- ♦ Realice actividades de **Yoga, Pilates, etc.**
- ♦ **Juegue** con los niños.
- ♦ Saque a **pasear** a su mascota.
- ♦ **Levántese para cambiar el canal de televisión** en vez de usar el control remoto.
- ♦ **Trabaje en el Jardín.**
- ♦ **Lave el coche.**
- ♦ **Estacione el coche en lugares mas alejados** y camine.
- ♦ **Use las escaleras** en vez del ascensor.
- ♦ **Estírese o camine durante los descansos** en vez de tomar café y comer algo.



Precauciones Para el ejercicio físico.

Tener en Cuenta:

- ♦ **Calentar Previamente** a la actividad.
- ♦ **Estirar** y relajar una vez finalizada la actividad.
- ♦ Utilizar ropa y calzado **Cómodo.**
- ♦ Llevar un ritmo de **Progresión** adecuado.
- ♦ Tipos de ejercicio y su **impacto articular.**
- ♦ **Beber agua** antes, durante y después de la actividad física.



Calentamiento

Es el conjunto de actividades o ejercicios, que se realizan previos a toda actividad física, con un tiempo no menor a **10 minutos.**

¿Por qué la debemos hacer?

- ♦ **Previene** lesiones
- ♦ **Aumenta** la temperatura corporal y muscular.

Estiramientos

Son ejercicios de flexibilidad que se realizan después de realizar actividad física.

- ♦ Debe tener una duración similar al calentamiento.
- ♦ Los ejercicios de flexibilidad consisten en alargamientos lentos, suaves y mantenidos de los grupos musculares.
- ♦ Duración entre 7 y 15 segundos en cada grupo muscular, sin revotes y evi-



Los estiramientos son importantes para mejorar el rendimiento, prevenir lesiones y facilitar la recuperación tras el ejercicio.