



# ¿QUÉ TIPOS DE EJERCICIO DEBEN SER PARTE DE TU ENTRENAMIENTO?

La actividad física es uno de los pilares más importantes de un estilo de vida saludable. **No sólo mejora tu salud general y aptitud física, también es esencial para reducir el riesgo de muchas enfermedades crónicas.**

De acuerdo con la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos, existen muchos tipos de ejercicio. Es importante que elijas aquellos apegados a tus necesidades y capacidades.

## ¡Pon atención!

- **Actividades aeróbicas.** Aumentan la respiración y la frecuencia cardíaca. Mantienen el corazón, los pulmones y el sistema circulatorio sanos y mejoran la condición física general. Algunos ejemplos incluyen: caminar a paso ligero, trotar, nadar y andar en bicicleta.
- **Actividad de fuerza.** Estos ejercicios fortalecen los músculos. Algunos ejemplos son el levantamiento de pesas y el uso de bandas elásticas.
- **Ejercicios de equilibrio.** Estos pueden hacer más fácil caminar sobre superficies irregulares y ayudar a prevenir caídas. Para mejorar tu equilibrio, prueba el tai chi o ejercicios como estar de pie en una pierna.
- **Ejercicios de flexibilidad.** Estos pueden ayudar a que tu cuerpo permanezca relajado. El yoga y los estiramientos pueden hacer que seas más flexible.

Incluir ejercicio regular en tu vida puede parecer difícil al principio. Por ello, te recomendamos comenzar lentamente y dividir tu tiempo de ejercicio en bloques. Incluso hacer 10 minutos a la vez está bien.

Avanza poco a poco hasta hacer la cantidad de ejercicio recomendada. Ésta dependerá de tu edad y estado físico.

CLICKISALUD

Síguenos en nuestras redes sociales

