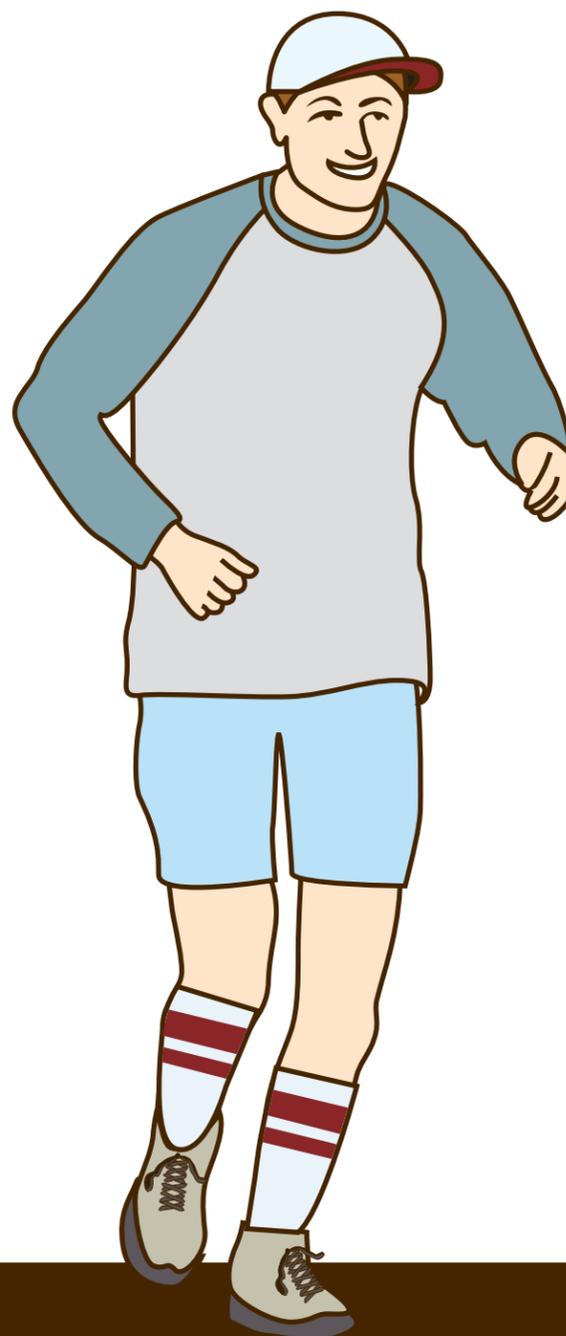


EJERCITAR PARA LA SALUD

El ejercicio es muy importante para mantener nuestra salud y bienestar. Ejercitar diariamente mejora el tono muscular, ayuda a la circulación y fortalece nuestro sistema cardiovascular.



CONSEJOS

CONSULTE CON UN MÉDICO

Antes de comenzar cualquier programa extenso de ejercicios, consulte con un médico, quien le recomendará cuanta y que tipo de actividad es mejor para usted. Las evaluaciones de su doctor tomarán en cuenta su edad, condición física actual, el nivel de sus actividades actuales y el tipo de ejercicio que usted disfruta.

INICIE CON CALENTAMIENTO

Inicie su programa de actividad física con ejercicios graduales y de acondicionamiento, y mantenga los entrenamientos moderados. Quince minutos de ejercicio simple pueden ser suficientes al inicio de su programa.

Las actividades que promueven tono físico incluyen caminar, montar bicicletas,

nadar y correr. No importa que forma de ejercicio usted elija, las secciones deben de comenzar con algunos movimientos lentos y de fácil calentamiento. Los ejercicios más energéticos tomarán la mayor parte de la sección, y luego ejercicios más suaves y lentos ayudarán al enfriamiento de su cuerpo a bajar el ritmo de su pulso de gradualmente.

ESCUCHE A SU CUERPO

Recuerde el limitar las secciones a un periodo de tiempo que sea cómodo para usted. Incremente el tiempo y el número de repeticiones a medida que vaya sintiendo más fuerte. Este alerta de las señales de que usted se está exagerando. El dolor y falta de respiración son mensajes de que usted necesita “disminuir.”