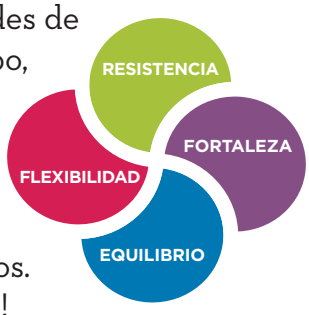
Go4Life®

Ideas cotidianas para un buen acondicionamiento físico del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento en el NIH
www.nia.nih.gov/Go4Life

Incluya los 4 tipos de ejercicios

Cuando se trata de ejercicios, normalmente hay cuatro tipos: resistencia, fortaleza, equilibrio y flexibilidad.

Algunas actividades corresponden a más de una clase de ejercicio. Por ejemplo, algunas actividades de resistencia ayudan a fortalecer su cuerpo, y algunos ejercicios de flexibilidad también ayudan a mejorar el equilibrio.



Sea creativo, su objetivo es escoger ejercicios de cada uno de los cuatro tipos. ¡Combínelos y usted verá los beneficios!

Resistencia. Ejercicios como caminatas rápidas o bailar mejoran la salud de su corazón, pulmones y de su sistema circulatorio. Este tipo de ejercicio puede hacer que sus actividades diarias sean más fáciles, como cortar el césped o subir escaleras.

Fortaleza. Entrenamiento para fortalecer el cuerpo—como levantar pesas o hacer ejercicio con bandas de resistencia—puede aumentar la fuerza de sus músculos y ayudar con actividades diarias como cargar las bolsas de compras del supermercado o levantar materiales de jardinería.

Equilibrio. Ejercicios para el equilibrio, como pararse en una pierna o practicar tai chi, pueden hacer más fácil caminar en superficies irregulares y ayudar a evitar caídas.

Flexibilidad. Los ejercicios de estiramiento pueden ayudar a su cuerpo a permanecer flexible. Le dan más libertad de movimiento para completar actividades diarias, como agacharse para amarrar los cordones de los zapatos o mirar hacia atrás cuando retrocede el automóvil para salir de su casa.

Un pequeño consejo

Desarolle un plan semanal de ejercicios y actividades físicas – esto le ayudará a incorporar los cuatro tipos de ejercicios en su rutina diaria. Encuentre un plan para completar en la página de Internet de Go4Life.

VISITE
www.nia.nih.gov/Go4Life

- Lea más consejos acerca de cómo incrementar su nivel de actividad.
- Imprima convenientes materiales.
- Ordene un DVD o una guía de ejercicios.

NIH National Institute on Aging

Go4Life is a registered trademark of the U.S. Department of Health and Human Services.