

Kit de herramientas de bienestar físico

Los hábitos de salud física positivos pueden ayudar a disminuir el estrés, disminuir el riesgo de enfermedad y aumentar su energía. Estos son algunos consejos para mejorar su salud física:



MANTENER SUS MÚSCULOS

Desarrollar músculo le ayuda a mantener las actividades que disfruta en cualquier etapa de su vida. Algunos tipos de entrenamiento de fuerza también mantienen los huesos sanos. Los expertos recomiendan actividades de entrenamiento de fuerza para todos los grupos musculares principales dos o más días a la semana para adultos y tres para niños y adolescentes.

PARA DESARROLLAR MÚSCULO DE FORMA SEGURA:

- Empiece lentamente, sobre todo si no ha estado activo durante mucho tiempo.
- Preste atención a su cuerpo. El agotamiento, el dolor en las articulaciones o el dolor muscular significan que se está excediendo.
- Use pequeñas cantidades de peso para comenzar. Concéntrese en su forma y agregue más peso lentamente, con el tiempo.
- Use movimientos suaves y constantes para levantar pesas a su posición. No mueva ni empuje pesas.
- Evite “bloquear” las articulaciones de sus brazos y piernas en una posición recta.
- Trate de evitar levantar objetos pesados. Si necesita levantar algo pesado, doble las rodillas y mantenga la espalda recta.
- No contenga la respiración durante los ejercicios de fuerza.
- Pida ayuda. Busque una clase grupal en un gimnasio, centro recreativo o centro para personas mayores de su localidad. O busque un entrenador.