

Tipos de ejercicios

¡caminar rápidamente es un gran ejercicio para desarrollar fuerza, flexibilidad, salud cardiaca y equilibrio de manera segura!

Intente caminar con un podómetro para aumentar la cantidad de pasos que da cada día.

Hay cuatro tipos de ejercicios principales para mejorar la salud.

Ejercicios de fuerza o resistencia --

- ♦ Es bueno para tu corazón y lo mejor para perder peso.
- ♦ Fortalece los músculos y los huesos para reducir los dolores y molestias
- ♦ Intente caminar con 3-5 libras de peso en cada mano (o usando pesos de muñeca) como resistencia para desarrollar fuerza

Ejercicios de flexibilidad o estiramiento --

- ♦ Mejora la postura, la capacidad para moverse de forma natural y la capacidad para respirar.
- ♦ Aumenta la circulación y reduce la tensión muscular causada por el estrés.
- ♦ Pídale a su médico que le recomiende estiramientos seguros.

Ejercicios cardiovasculares o aeróbicos --

- ♦ Mejora la capacidad de los pulmones y el corazón para enviar oxígeno a todo el cuerpo.
- ♦ Aumenta la fuerza y la resistencia.
- ♦ Intente caminar a paso ligero, nadar, andar en bicicleta, trotar, saltar cuerda y subir escaleras como sea seguro para usted

Ejercicios de equilibrio y coordinación --

- ♦ Puede prevenir caídas y fracturas de huesos a medida que envejece
- ♦ Caminar para hacer ejercicio también puede mejorar su equilibrio .
- ♦ Intente los videojuegos de ejercicios para mejorar su equilibrio, o salte en mini trampolín ya que es seguro para usted