



Viva Bien, Trabaje Bien

Consejos para la salud y el bienestar en el trabajo, el hogar y la vida, presentados por especialistas en prevención y en el cuidado de la salud en SullivanCurtisMonroe Insurance Services, LLC.



EL BUEN ESTADO FÍSICO ANTE TODO: PROGRAMAS DE EJERCICIOS

Las investigaciones demuestran que las personas que realizan actividad física tienen más probabilidades de vivir más tiempo y de tener vidas más saludables.

Los beneficios de la actividad física incluyen:

- Mantenimiento del peso
- Presión arterial reducida
- Regulación de la glucosa mejorada
- Densidad ósea más fuerte

Además, una persona que tiene hipertensión, diabetes o antecedentes de consumo de tabaco puede beneficiarse enormemente de la actividad física regular en su rutina diaria.

El primer paso

Si tiene más de 40 años, es inactivo o tiene problemas de salud, consulte a un médico antes de comenzar un programa de ejercicio.

Un programa completo

Hay tres componentes principales para un programa de actividad física bien equilibrado: ejercicio aeróbico, entrenamiento de fuerza y entrenamiento de flexibilidad.

El compromiso con un programa de actividad física regular es más importante que la intensidad de los ejercicios.

Elija ejercicios que tenga probabilidades de seguir y disfrutar como:

- Caminar
- Correr
- Subir escaleras
- Andar en bicicleta
- Remar
- Esquí de fondo
- Nadar

El entrenamiento aeróbico saludable debe realizarse tres o cinco veces por semana con un mínimo de 20 minutos por día. Recuerde, si su programa es liviano, es mejor realizar ejercicio durante un menor período que no realizar ningún ejercicio.

El entrenamiento de fuerza es otra opción. El entrenamiento de fuerza debe realizarse dos o tres veces por semana, y se realiza con pesas libres o máquinas de pesas.

A los fines del entrenamiento general, deben realizarse dos o tres ejercicios para la parte superior y la parte inferior del cuerpo.



Los ejercicios abdominales también son una parte importante del entrenamiento de fuerza.

El entrenamiento de flexibilidad también es importante pero con frecuencia se descuida, lo que deriva en una mayor rigidez a medida que envejece y se vuelve menos activo. El estiramiento se realiza de forma segura con movimientos graduales sostenidos que duran un mínimo de 15 segundos por estiramiento. Como mínimo, procure realizar estiramiento todos los días.