



# 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.



## EJERCICIO FÍSICO EN PRIMER LUGAR

Realizar ejercicios físicos es una manera excelente de combatir el estrés, perder peso y aumentar su energía. Para aprovechar al máximo sus ejercicios físicos, deberá entrar en calor antes de realizar su rutina, enfriarse y estirarse. Estos tres simples pasos han demostrado ser eficaces para prevenir posteriores lesiones dolorosas y costosas.

### Entrada en Calor

La entrada en calor le permite al cuerpo adaptarse de un estado de reposo a la actividad. Además, aumenta el flujo sanguíneo en los músculos de manera que puedan estirarse fácilmente, reduciendo así el riesgo de desgarros.

También lubrica las articulaciones, lo que reduce la fricción y el desgaste, y transporta oxígeno al corazón.

Para entrar en calor eficazmente:

- Realice movimientos similares a los que realizará durante la sesión de ejercicios, por ejemplo, gimnasia suave, caminatas rápidas y enérgicas, trote, etc.
- Aumente gradualmente la intensidad de la entrada en calor para reducir el estrés en los huesos, en los músculos y en el corazón.
- No se exija demasiado. La entrada en calor durar 15 minutos aproximadamente y ser lo suficientemente intensiva como para producir un leve sudor.

### Enfriamiento

Al igual que la entrada en calor, el enfriamiento debe incluir movimientos similares a los de su rutina de ejercicios, pero disminuyendo gradualmente el nivel de intensidad. No omita este paso. Sin un período de enfriamiento de al menos 10 minutos, la sangre permanece en los músculos que se ejercitaron y no vuelve al corazón, lo que puede producir

mareos, náuseas o incluso desmayos.

### Estiramiento

Después del enfriamiento, el estiramiento ayuda a aumentar la flexibilidad y la amplitud de movimiento. Al estirar:

- Uso movimientos suaves y fluidos, (nunca rápidos o bruscos) y respire normalmente.
- Estire cada parte específica de su cuerpo durante 20 a 60 segundos.
- Nunca fuerce las articulaciones más allá de su amplitud de movimiento normal, no debe sentir dolor.
- Después de una sesión de ejercicios, asegúrese de que su ritmo cardíaco sea normal o menor a 100 latidos por minuto antes de darse una ducha caliente para reducir el estrés en su corazón.

Con el calentamiento, el enfriamiento y la elongación usted puede evitar lesiones y asegurarse un entrenamiento seguro.

