

Beneficios prácticos del ejercicio y la actividad física

Las actividades de resistencia física ayudan a:

- Mantener el paso de sus nietos cuando pasean juntos por el parque.
- Bailar al ritmo de sus canciones favoritas en la próxima boda familiar.
- Rastrillar las hojas del patio y embolsarlas.

El entrenamiento para fortalecerse hará más fácil:

- Levantar su equipaje de mano y guardarlo en los compartimientos de un avión.
- Cargar y entrar a casa las bolsas de compras del supermercado que están en su auto.
- Recoger y mover las bolsas de mantillo para su jardín.

Los ejercicios para el equilibrio lo ayudan:

- A voltearse con rapidez si camina por una acera y escucha el timbre de una bicicleta detrás de usted.
- A caminar en una acera de ladrillos o piedra sin perder el equilibrio.
- A pararse de puntillas para alcanzar algo que está en un estante alto.

Los ejercicios de flexibilidad harán más fácil:

- Agacharse para amarrar los cordones de sus zapatos.
- Mirar sobre el hombro cuando conduce en retroceso para salir de su cochera.
- Estirarse para limpiar áreas difíciles de alcanzar en su hogar.



Un pequeño consejo

Incluir regularmente los cuatro tipos de ejercicios le dará un alto rango de verdaderos beneficios para su vida.

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.

“El entrenamiento para fortalecerme ha hecho que las cosas cotidianas sean más fáciles de realizar”.

— Juana, 65 años



Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento

Institutos Nacionales de la Salud

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos

Go4Life es una marca registrada del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.