

## Actividades para todas las estaciones del año

**El cambio de estación es un excelente momento para ser creativo en cuanto a su rutina de ejercicios y también para intentar algo nuevo. Hay muchas formas de mantenerse activo durante todo el año.**

### Invierno

- Cuando sus nietos estén de visita, salga y haga con ellos un muñeco de nieve.
- La época de bajas temperaturas es ideal para tomar clases de baile o unirse a un grupo de personas que caminan juntas en los centros comerciales.

### Primavera

- A medida que las temperaturas suben, prepare su jardín para la primavera y el verano. El movimiento que se hace para levantar equipo y materiales de jardinería es ideal para fortalecerse y mejorar su flexibilidad.
- Montar bicicleta es una excelente forma de disfrutar de las temperaturas más cálidas.

### Verano

- Practique la natación o tome clases de aeróbicos acuáticos. Éstas son actividades físicas refrescantes a medida que el clima se pone más caliente.
- Caminar en un centro comercial es una buena manera de combatir el calor.

### Otoño

- Las hojas que caen durante esta estación representan una gran oportunidad para actividades físicas. Usted puede caminar por un buen rato y disfrutar de los bellos colores de esta temporada. En casa, cuando las hojas caen, rastrillar y recogerlas de su patio constituye un buen ejercicio.
- A medida que las temperaturas comienzan a bajar, inscríbese en una liga de deportes bajo techo como baloncesto, balonmano o boliche.

### Un pequeño consejo

Vístase apropiadamente para las temperaturas en el exterior, y ejercítase bajo techo especialmente en días muy cálidos o fríos.

### VISITE

[www.nia.nih.gov/Go4Life](http://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.



**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.