

NUTRITION TO GO

Disfrute el Ejercicio

¿Por qué Debería Hacer Ejercicio?

- ◆ Ayuda a mantener fuerte nuestro corazón
- ◆ Protege contra enfermedades crónicas
- ◆ Mejora nuestro humor y energía
- ◆ Puede mejorar la salud cerebral y la memoria
- ◆ Promueve un peso saludable
- ◆ El ejercicio regular puede ayudar a que sus huesos y músculos se mantengan fuertes y prevenir caídas



¿Cuánto Ejercicio Necesita?

- ◆ Trate de hacer ejercicio **al menos 30 minutos cada día**. Con más ejercicio, generalmente hay más beneficios para la salud.
- ◆ Asegúrese de hablar con su doctor antes de hacer cambios grandes a su rutina de ejercicio.

¿Acaba de empezar?

El ejercicio no se necesita hacer en un gimnasio.
¡Caminar, bailar, jardinería, escalar y hasta las tareas de la casa pueden elevar su ritmo cardiaco!

Consejos para Apegarse a Su Programa de Ejercicio:

- ◆ **Haga un plan** para cuando vaya a hacer ejercicio y escríbalo en su agenda.
- ◆ **Elija metas realistas**. A veces (especialmente para resoluciones de Año Nuevo) las personas elijen metas que pueden ser demasiado para ellas. Asegúrese de que sus metas sean algo que cree que realmente puede hacer.
- ◆ **¡Pruebe algo nuevo!** Puede ser aburrido hacer el mismo ejercicio cada día, así que busque videos en línea o en su biblioteca local para obtener ideas.
- ◆ **Encuentre un amigo para hacer ejercicio**. Esto ayuda a que el ejercicio siga divertido y le ayuda a apegarse a su plan.
- ◆ **¡Hágalo!** A algunos les parece mejor hacer ejercicio a primera hora del día para que nada se interponga en su entrenamiento.



¡De vuelta a la página para tres ejercicios en silla divertidos que no requieren equipo!

Elevaciones de Pierna Sentado



- Fortalece las piernas para caminar, subir escaleras, subir a la banqueta y levantarse de una silla.

Instrucciones:

Paso 1: Revise su posición sentada, estire una pierna enfrente de usted e inhale.

Paso 2: Exhale mientras eleva la pierna estirada lo más alto que pueda y apriete su estómago.

Paso 3: Inhale mientras baja su pierna de regreso al suelo.

Repita 8-12 veces en cada pierna.

Press de Hombros Sentado



- Desarrolla fuerza para levantar y alcanzas objetos altos.

Instrucciones:

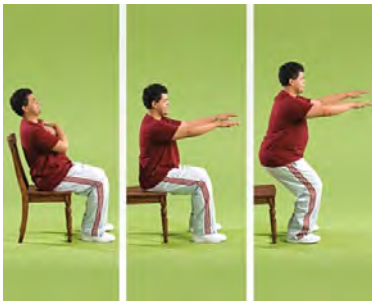
Paso 1: Doble los brazos con las palmas hacia enfrente y manos cerca de los hombros.

Paso 2: Inhale.

Paso 3: Exhale mientras levanta ambos brazos sobre su cabeza y junta las manos.

Repita 8-12 veces.

Sentadilla en una Silla



- Fortalece el abdomen y los muslos para que sea más fácil entrar y salir del automóvil.

Instrucciones:

Paso 1: Siéntese en una silla estable con las rodillas dobladas y pies planos en el piso.

Paso 2: Inclínese hacia atrás con las manos cruzadas sobre el pecho. Inhale.

Paso 3: Exhale y lleve la parte superior del cuerpo hacia delante hasta sentarse derecho.

Paso 4: Extienda sus brazos hacia enfrente y levántese lentamente.

Paso 5: Inhale mientras se sienta lentamente.

Repita 8-12 veces.

Imágenes cortesía de:
<https://go4life.nia.nih.gov/exercise-type/strength/>

¿Listo para un reto?

Pruebe estos mismos ejercicios con peso añadido. ¡Pruebe pesas para tobillos para ejercicios de la parte inferior del cuerpo y mancuernas, latas o botellas de agua para ejercicios de la parte superior del cuerpo!