

## 5 maneras divertidas de **Tener un cuerpo flexible y en buena forma**

¿Qué tan alto puede elevar su brazo? ¿Puede tocarse las puntas de los dedos de los pies? La respuesta depende de su flexibilidad física, es decir, de la amplitud de movimientos de las articulaciones. Es posible que algunas de sus articulaciones estén más flexibles que otras; pero independientemente de su grado de flexibilidad actual, usted puede mejorarlo a cualquier edad. Puede realizar actividades divertidas una o dos veces por semana que le ayudarán mucho, porque tener un cuerpo flexible ayuda a prevenir lesiones y le da elasticidad al mismo tiempo.

### 1. Yoga

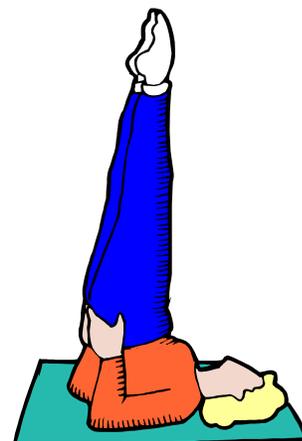
Aunque la yoga existe desde hace 5,000 años, sus beneficios siguen siendo útiles hoy en día. La yoga ayuda a aumentar la flexibilidad y a reducir el estrés, es una actividad muy buena para el cuerpo a cualquier edad. Lo mejor es comenzar con algunas clases impartidas por un maestro certificado, puede encontrar clases en los centros de yoga, en clubes deportivos o en hospitales; también hay materiales disponibles en DVD elaborados para audiencias especiales. Los principiantes y las personas con artritis o problemas en la espalda pueden hallar discos DVD producidos especialmente para ellos.

### 2. Pilates

Hace más de 100 años un gimnasta alemán creó ejercicios conocidos como “Pilates”. En muchas maneras, los ejercicios de Pilates son parecidos a la yoga: se enfocan en la respiración, el fortalecimiento de los músculos centrales del cuerpo y la flexibilidad. Posiblemente los ejercicios de Pilates van a un paso más rápido que la yoga, muchas clases combinan ejercicios de yoga y Pilates. Busque clases impartidas por instructores certificados o consiga grabaciones en DVD.

### 3. Tai chi

El *tai chi* proviene de China data de cientos de años y es una rutina muy buena para cualquier persona. No importa si ahora usted es atlético, sedentario o anciano, puede modificar las rutinas de *tai chi* para adaptarlas a sus objetivos; por eso resultan magníficas para los adultos mayores y para personas con discapacidades. Estos ejercicios ayudan a mejorar el equilibrio, la postura y la fuerza; la flexibilidad, la coordinación y la concentración también mejorarán. Puede encontrar discos DVD así como instrucciones en Internet para realizar *tai chi*, pero tal vez lo mejor sea aprenderlo directamente de un instructor certificado.



### 4. Baile

Todos los tipos de baile pueden ayudar a mejorar la flexibilidad, sólo recuerde tener en mente la seguridad: estire lentamente las articulaciones, los tendones y los ligamentos, con el tiempo, su cuerpo tendrá mayor flexibilidad. Elija el tipo de baile que se ajuste mejor a su ritmo y estilo, quizá ya sepa algunos pasos, pero si no, puede aprenderlos del instructor. Las lesiones nunca resultan gratas.

### 5. Natación

Si sufre de dolor en las articulaciones, la alberca puede ser una buena opción; los ejercicios o los *aerobics* acuáticos pueden ser una forma segura de mejorar la flexibilidad física debido a que el agua absorbe el impacto. En el agua se facilita el movimiento de articulaciones sensibles o avanzadas de edad. Realice los ejercicios bajo el cuidado de un instructor certificado y con experiencia, así evitará que se presenten otras dificultades.