

## 5 maneras inteligentes de **Ponerse en gran forma física este año**

Todo mundo sabe cuál es el meollo del asunto: realizar la suficiente actividad física es un paso en la dirección correcta. Así es como las probabilidades de sufrir una enfermedad seria se reducen considerablemente y necesitará de menos medicamentos. Es posible que mejore su desempeño en la escuela o en el trabajo y además, la actividad física lo pondrá de mejor humor. He aquí algunas maneras de ponerse en forma.

### 1. Asista con amistades a una clase de aerobics que sea divertida.

Las actividades aeróbicas son aquellas que hacen que su corazón lata más de prisa; para gozar de una salud óptima, los adultos necesitan por lo menos de 30 a 60 minutos de actividad diaria. Cómo obtener esos minutos de actividad, depende de usted. Haga algo que disfrute, por ejemplo, puede caminar, bailar, nadar, andar en bicicleta o correr. Tal vez pueda unirse a un equipo deportivo. Actívese en compañía de amigos para tener diversión y apoyo extra.

### 2. Ponga en forma esos músculos con un poco de levantamiento de pesas.

Nunca es demasiado tarde para fortalecerse, aún las personas de 80 y 90 años de edad pueden formar músculos sin tener que inscribirse a un gimnasio. Puede fortalecerse con equipo sencillo y con actividades en casa: levante pesas de mano hechas con botellas llenas de arena o de agua, o bien, utilice su propio peso corporal haciendo lagartijas, sentadillas, abdominales y extensiones con las piernas. Para obtener más ideas, visite el sitio [www.cdc.gov/physicalactivity/](http://www.cdc.gov/physicalactivity/).

### 3. No se olvide de la flexibilidad.

Tener flexibilidad ayuda a prevenir lesiones y ayuda a que se sienta y se vea más joven. Todo lo que necesita son unos estiramientos y algunas flexiones que incluso puede realizar mientras ve la televisión. Es posible que el Departamento de Parques y Recreación de su localidad tenga disponibles clases de yoga, *tai chi* y Pilates. Esas rutinas son buenas maneras de aprender y practicar la flexibilidad. En este sitio de Internet le presentamos algunos estiramientos con los que puede comenzar: [www.myeatssmartmovemore.com/StartMovingMore.html](http://www.myeatssmartmovemore.com/StartMovingMore.html).

### 4. Fortalezca el centro de su cuerpo con actividades de equilibrio.

El fortalecimiento del centro del cuerpo no sólo es una moda. Los expertos en acondicionamiento físico siempre han sabido que es muy importante fortalecer y flexibilizar los músculos del abdomen y de la espalda. Si el centro de su cuerpo es fuerte, le ayudará a tener mejor postura recta y a verse mejor, también tendrá menos dolores de espalda. Las actividades de equilibrio son especialmente buenas para el centro de su cuerpo; en este sitio de Internet puede encontrar algunos ejercicios: [www.livestrong.com](http://www.livestrong.com).



### 5. Haga del juego una parte de cada rutina de ejercicio.

Si quiere ponerse en buena forma física, escuche a su niño interior y enfóquese en el juego; lance un Frisbee® o salte la cuerda, organice una fiesta de baile, consigo misma o con amistades. Pídale prestado a su vecino el perro y vaya a explorar parques y veredas caminando. Si se le dificulta hacer ejercicio sola, inscribese en alguna actividad con sus amistades. La hora del juego siempre es más divertida en compañía de amigos.