

5 maneras divertidas de **Iniciar una rutina de fortalecimiento**

Las pesas de mancuerna, las bandas de resistencia o el equipo de ejercicio pueden ayudar a su fortalecimiento. Los ejercicios de acondicionamiento físico no sólo son para los atletas, toda persona puede beneficiarse del fortalecimiento de los músculos. Estos beneficios son aún más importantes conforme envejecemos. Le presentamos cinco maneras divertidas para fortalecerse, estar en mejor forma física y de salud; usted disfrutará de los cambios mentales y físicos.

1. Utilice los programas de Internet **StrongWomen™** (Mujeres fuertes)

Los programas *StrongWomen™* son una serie de tres programas de acondicionamiento físico que usted puede encontrar en Internet; fueron creados por la Dra. Miriam Nelson de la universidad *Tufts University* y las secciones están divididas: *Strong Bones* (cómo formar huesos fuertes), *Vibrant Aging* (cómo envejecer con entusiasmo) y *Stay Slim* (cómo mantenerse delgada). Cada sección contiene información general de salud; También presenta ejercicios que usted va siguiendo y puede llevar un control de sus avances en una bitácora. Visite el sitio de Internet www.strongwomen.com para obtener más detalles. ¿No tiene acceso a Internet? Busque en la biblioteca libros escritos por la Dra. Nelson, de la serie *StrongWomen™*



2. Visite los centros de acondicionamiento físico y gimnasios de su localidad.

Busque los programas de acondicionamiento físico disponibles en su vecindario; la mayoría de los clubes privados y centros de recreación pública cuentan con algunos. El personal del gimnasio puede indicarle cómo usar de manera segura el equipo de acondicionamiento físico; la mayoría de personas puede realizar entrenamientos de fortalecimiento sencillos de manera segura. Tenga cuidado si padece de alguna enfermedad seria, siempre consulte a su médico antes iniciar una rutina de acondicionamiento físico.

3. Invierta en un entrenador personal.

Un entrenador personal puede elaborar un programa exclusivamente para usted, lo cual es de mucha utilidad si ha sufrido una lesión o si tiene necesidades especiales. Muchas personas se desempeñan mejor con atención individualizada. Busque un entrenador que cuente con certificación nacional. El Consejo Americano de Ejercicio (*ACE*) se encarga de emitir las certificaciones para entrenadores. También pídale al entrenador algunas referencias y pregunte a esos clientes sobre los resultados obtenidos.

4. Obtenga nuevas ideas del grupo “Las Mujeres de Carolina del Norte Viven Saludables y Viven Bien”.

¿Necesita una nueva rutina de acondicionamiento físico? Recorra al programa *Women Living Healthy, Women Living Well* (*Las mujeres de Carolina del Norte viven saludables y bien*). Este disco compacto contiene rutinas de acondicionamiento físico que puede realizar, también contiene otros consejos prácticos para llevar una vida más saludable. Pida una copia en el sitio de Internet: www.eatsmartmovemorenc.com/WomenLivingWell/WomenLivingWell.html.

5. Inscríbese a un programa junto con alguna compañera.

Hay muchas maneras en las que puede realizar el acondicionamiento físico; pero independientemente de la que elija, es posible que resulte más de su agrado en compañía de alguna amiga. Haga la prueba inscribiéndose en alguna clase junto con una amiga o con un familiar, quizá así se le facilite ir a la clase cuando no tenga muchas ganas; la mayoría de los entrenadores trabajan con grupos de dos o tres personas a la vez.