

5 maneras divertidas de **Poner su corazón a palpar, de la A hasta la Z**

La actividad aeróbica es buena para su corazón, su peso e incluso su mente. Los expertos recomiendan realizar por lo menos 30 minutos de actividad la mayor parte de la semana, claro que 60 minutos sería aún mejor. ¿Qué es la actividad aeróbica? Todo aquello que le haga sudar un poco y que haga latir su corazón un poco más rápido. Haga de la actividad algo divertido y sus probabilidades de repetirlo aumentarán.

1. Inicie con moderación mediante ejercicios aeróbicos de bajo impacto.

Tal vez odie correr o no sepa bailar; tal vez tenga dificultades físicas en sus rodillas, tobillos o cadera. No se preocupe, aún así puede disfrutar de la actividad aeróbica. Busque clases de bajo o nulo impacto, como los ejercicios acuáticos o los ejercicios aeróbicos en silla, puede encontrarlos en un colegio local, en el centro *YMCA* o en un programa recreativo comunitario. Ese tipo de clases son las indicadas para personas que sufren de artritis o dolor articular.

2. Dé pasos hacia la buena forma física deslizándose por el salón de baile.

Aprenda a bailar con “las estrellas” de su localidad; tome clases de baile de salón en el departamento de recreación o centro de acondicionamiento físico local. El baile de salón no sólo es para las bodas, puede ser una forma maravillosa de hacer palpar su corazón – y el de su pareja. Entre a la pista de baile, probablemente descubrirá músculos que no sabía que tenía.

3. Dé pasos hacia una mejor salud ejecutando contradanza.

Reúnase con algunos amigos y bailen al compás del ritmo; mientras giran y dan vueltas, mantendrán su corazón saludable y sus huesos bien fortalecidos. Permanecer en estado de alerta para entrar en los turnos correctos ayuda a mantener la mente despierta y a combatir la pérdida de la memoria relacionada con el envejecimiento. Para encontrar un club de contradanza en Carolina del Norte, visite el sitio de Internet www.ncfederation.org/.

4. Dé una divertida caminata con música o con amigos.

Caminar no tiene que ser aburrido; existen muchas maneras de mantener el paso y hacerlo parte de la rutina diaria: siempre es agradable ir escuchando música, los materiales grabados en *i-pods* o los audiolibros ofrecen estímulos mentales junto con la actividad física. Encuentre una nueva ruta de caminata y llévese a un amigo con quien platicar, o bien, disfrute de la silenciosa compañía de su peludo perro.

5. Añada calor a sus pasos de baile con la Zumba®.

Aumente su pulso cardiaco con ritmos latinos como la *Zumba*®, es tan divertida que de hecho se anuncia como fiesta en vez de ejercicio. Podrá bailar al ritmo de alegres tonadas de todo el mundo, los pasos de baile de la salsa, merengue y *reggae* son fáciles de seguir. Observe los videos que aparecen en *YouTube* o consiga un DVD, también puede investigar en un centro *YMCA* o en una escuela de baile.

