

A cualquier edad, llevar un estilo de vida activo permite mejorar significativamente la salud, mucho más si se acompaña con una alimentación saludable y se abandona el consumo de tabaco. El Ministerio de Salud llega a tu hogar para proponerte rutinas fáciles de 15 minutos para ayudarte a alcanzar la meta de 30 minutos diarios de actividad física. Combinalas y repetilas durante el día para mejorar tu calidad de vida y prevenir enfermedades.

Los estilos de vida sedentarios constituyen una de las diez primeras causas de mortalidad, morbilidad y discapacidad. Además son el segundo factor de riesgo de una mala salud –después del tabaquismo–, dado que no hacer ejercicio físico duplica el peligro de sufrir una enfermedad cardiovascular, diabetes tipo 2 y obesidad. La falta de actividad física, también aumenta el riesgo de sufrir hipertensión arterial, osteoporosis y cáncer de mama y colon.

- Antes de iniciar una rutina de actividad física, consultá con tu médico.
- Para comenzar a ejercitarte realizá una elongación y precalentamiento.
- Podes sumar 30 minutos de actividad física continuos o fraccionados a lo largo del día.
- Además podes sumar minutos de actividad física usando la bicicleta como medio de transporte, caminando, usando las escaleras, etc.

### **Los estilos de vida activos y saludables mejoran tu calidad de vida. VIDEO EMBARAZO**

<http://youtu.be/KwKKhjR6OLA>

-

La actividad física fortalece los miembros superiores e inferiores para sostener el peso del bebé durante el embarazo y posteriormente.

-

Los ejercicios durante el embarazo deben ser supervisados, conversados con tu obstetra y adaptados a tu condición.

-

En el embarazo son importantes las rutinas que fortalecen el suelo pélvico para prevenir problemas como incontinencia urinaria y prolapsos

-

Los ejercicios de respiración y relajación ayudan a prepararse para el trabajo de parto.

-

Durante el embarazo evitar los sobreesfuerzos y la agitación, si los ejercicios te generan dolor o calambre suspendelos.

## **VIDEO ZONA MEDIA: ABDOMINALES**

<http://youtu.be/riSWM72Xbso>

-

Una adecuada respiración es fundamental cuando realizamos actividad física, al hacer abdominales rendiremos menos si la respiración no es correcta.

-

La forma correcta de respirar al ejercitar el abdomen es inhalar antes de elevar el torso y comenzar a exhalar al mismo tiempo que contraemos los músculos de la zona media del cuerpo.

-

La espalda siempre debe permanecer recta en la zona lumbar. Evitar crear un "puente" con la zona lumbar.

## **VIDEO ESTIRAMIENTO**

<http://youtu.be/LdajzXKMK5k>

-

El stretching es una disciplina que trabaja los músculos, los tendones, las cápsulas, los ligamentos y la piel. Es un trabajo muy completo.

-

Es un excelente ejercicio para estirar el cuerpo mejora la movilidad y la flexibilidad, aumentando la extensibilidad del tejido.

-

El ejercicio físico incrementa la flexibilidad y tonicidad muscular ayudándonos a mantener una postura adecuada.

-

Los estiramientos mantienen los músculos flexibles, los prepara para el movimiento y les devuelve a las articulaciones su amplitud natural de desplazamiento.

## **VIDEO LOCALIZADA**

<http://youtu.be/9mRfor7ie8M>

-

La gimnasia localizada utiliza ejercicios de efecto localizado empleando el peso del cuerpo y

una variedad de elementos para aumentar la resistencia y la fuerza.

-

Ayuda a lograr una figura armónica gracias a la tonificación muscular y mejoras en la postura.

-

Reduce el riesgo de lesiones porque los músculos se fortalecen.

-

Permite trabajar en grupos musculares individualmente para maximizar sus resultados tonificándolos y fortaleciéndolos.

## **VIDEO AERÓBICA**

<http://youtu.be/KyTpi5OoBPQ>

-

La actividad aeróbica beneficia el transporte y la captación de oxígeno por parte de las células.

-

Se inicia con un paso básico y se juega con los elementos de variación (ritmos, dirección, amplitud, planos).

-

Es una actividad de bajo impacto que se realiza al ritmo de la música y ayuda al organismo a adquirir una mayor capacidad de trabajo.

-

Alivia los dolores musculares y de espalda, fortaleciendo el anillo muscular a nivel de la

columna lumbar.

## **Gimnasios al aire libre**

Compartimos algunas buenas prácticas para que al usar los gimnasios al aire libre de las plazas evites lesionarte.

DORSERA MULTIUSOS [ver video](#)

**DOMINADAS Y BRAZOS** [ver video](#)

**PRENSA** [ver video](#)

**ELÍPTICO** [ver video](#)

En el trabajo también puedes realizar pausas activas para mejorar la postura, el rendimiento y la salud. Descargá a tu computadora la aplicación “[Tu Pausa Activa](#)”